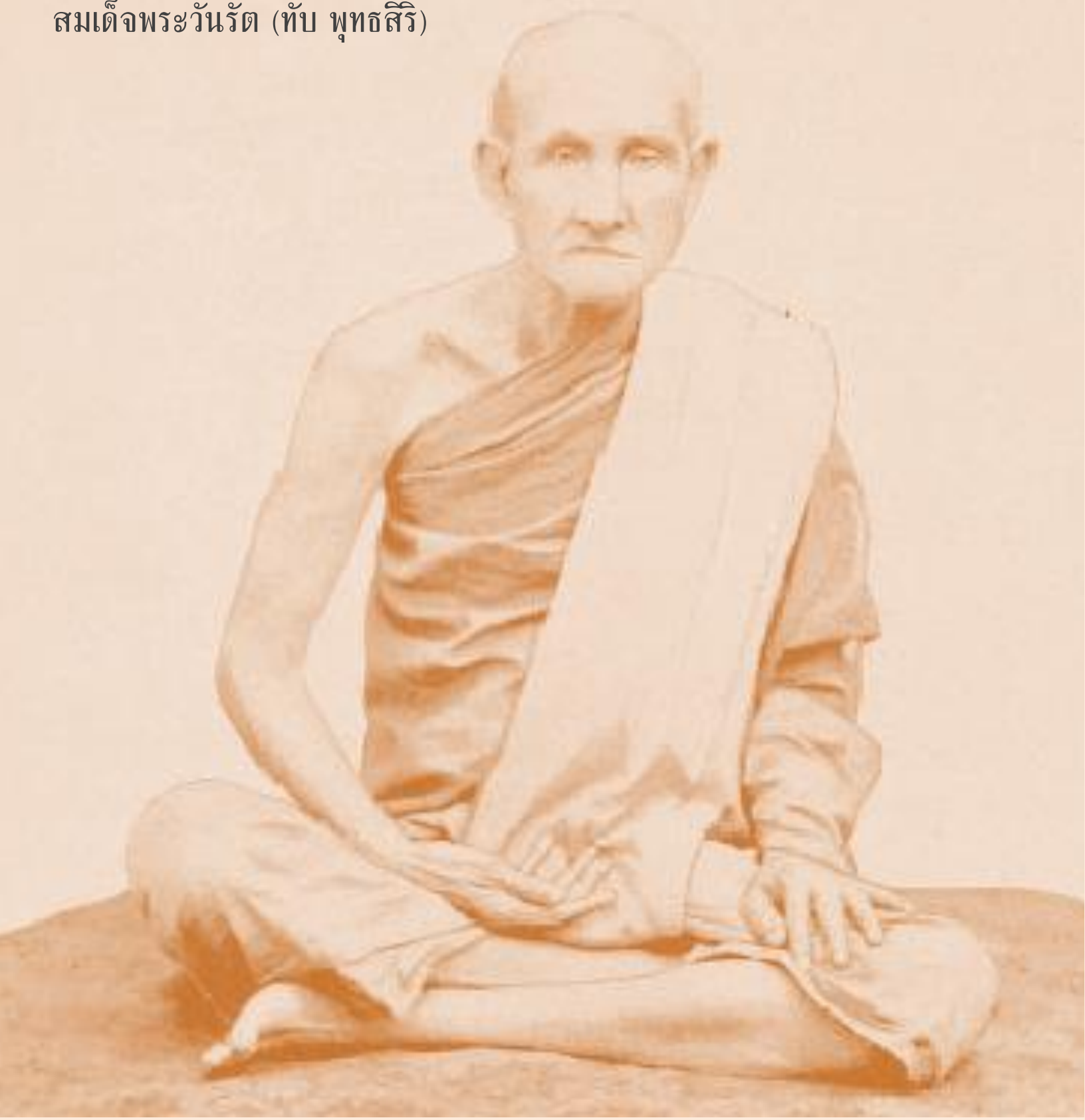


สิริแห่งพุทธะ

ประมวลนิพนธ์ของ

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ)



ข้อมูลหนังสือ	
เรื่อง	“ประมวณิพนธ์ของ สมเด็จพระวันรัต (พุทฺธสิริ ทับ) วัดโสมนัสวิหาร”
เรียบเรียง	ยุคนธร
ผู้จัดพิมพ์	สำนักพิมพ์ล้านเพ็ญ ถ. พระราม ๓ บางโพธิ์พอพง ยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
พิมพ์เมื่อ	เมษายน ๒๕๕๗
หมายเหตุ	จัดทำขึ้นเพื่อแจกจ่ายให้กับสาธารณชน ผู้สนใจในพระพุทธศาสนา และเพื่อเป็น ประโยชน์ในทางวิชาการ และเพื่อเผยแพร่ คำสอนของพระอริยเจ้าองค์สำคัญของ วงการพุทธศาสนาในประเทศไทย

หน้าปก	ภาพถ่ายของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) ซึ่งปรากฏอยู่ในหนังสือ “The pearl of Asia. Reminiscences of the court of a supreme monarch; or, Five years in Siam” ตีพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. ๑๘๕๒
--------	--

สรีรแห่งพุทธะ

ประมวลนิพนธ์ของสมเด็จพระวันรัต (หับ พุทฺธสิริ)

เรียบเรียงโดย

ยุคนธร



พระประธานในพระอุโบสถวัดโสมนัสวิหาร พระนามว่า “พระสัมพุทธสิริ” หน้าตักกว้าง ๒ คืบ ๖ นิ้ว ซึ่งเป็นพระที่สมเด็จพระวันรัต พุทฺธสิริมหาเถระ ได้สร้างและอัญเชิญมาจากวัดราชาธิวาสครายกวัด

“

อะไร ๆ หมดทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา
ตายแล้วทิ้งเสียหมด เอาไปไม่ได้
อย่าหลงมัวเมาไปเลย

”

สารบัญ

คำนำ	๖
ประวัติสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ)	๗
ประวัติวัดโสมนัสราชวรวิหาร	๑๗
วิปัสสนาธุระ ใ้หัวพระ รักษาศีล	๑๕
จตุรารักษ์	๒๓
สังฆิตโตวาท	๔๘
วิธีเจริญวิปัสสนา	๘๘
อุบายแยกกายจากความตาย	๑๑๕
ชาติ ชรา มรณฉิกขา	๑๒๓
มรณบาย	๑๓๘
กิตติกรรมประกาศ	๑๕๐

คำนำ

หนังสือ “สิริแห่งพุทธ : ประมวลนิพนธ์ของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ)” ข้าพเจ้าเรียบเรียงขึ้น โดยมีเหตุผลสำคัญคือ ประการแรก ข้าพเจ้ามีความเลื่อมใสศรัทธาในสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) เป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะหลังจากที่ได้อ่านพระธรรมเทศนาของท่านแล้ว บังเกิดความกระจำงมาภายในทางธรรม เกิดความปีติยินดีในธรรมอย่างยิ่ง และปราโมทย์เหลือประมาณที่ได้ทราบว่า แม้ในพระนครอันวุ่นวายก็ยังมีพระเถรอาจารย์ผู้ทรงความรู้ลึกซึ้งในพระธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในเวลาต่อมา เมื่อได้ศึกษาประวัติของท่านและประวัติของพระเถระรุ่นต่อมาๆ ที่ได้รับศึกษาพระธรรมเทศนาของท่าน ยิ่งบังเกิดศรัทธาใหญ่หลวง ใครที่จะเผยแพร่ประวัติของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) และเผยแพร่พระธรรมเทศนาของท่านให้มหาชนได้รู้รสอันเป็นอมตะคือรสพระธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ดีแล้ว โดยมีพระสงฆ์ผู้เจริญเป็นผู้สืบทอดและสั่งสอนอบรมชนทั้งหลายในพระธรรมอันงาม

หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้ามีหน้าที่เป็นผู้เพียงผู้รวบรวมจากแหล่งต่างๆ ทั้งทางอินเทอร์เน็ตและจากหนังสือต่างๆ มาไว้รวมกัน มิได้มีคุณงามความดีอันใด คุณความดีทั้งปวงนั้นอยู่ที่ท่านผู้มีจิตกุศลมากมายที่ได้เผยแพร่คำเทศนาของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) ในแหล่งต่างๆ ซึ่งข้าพเจ้านำมาเรียบเรียงไว้ให้เป็นรูปเล่ม เพื่อให้ผู้สนใจได้ค้นคว้า และศึกษาได้อย่างสะดวกเท่านั้น

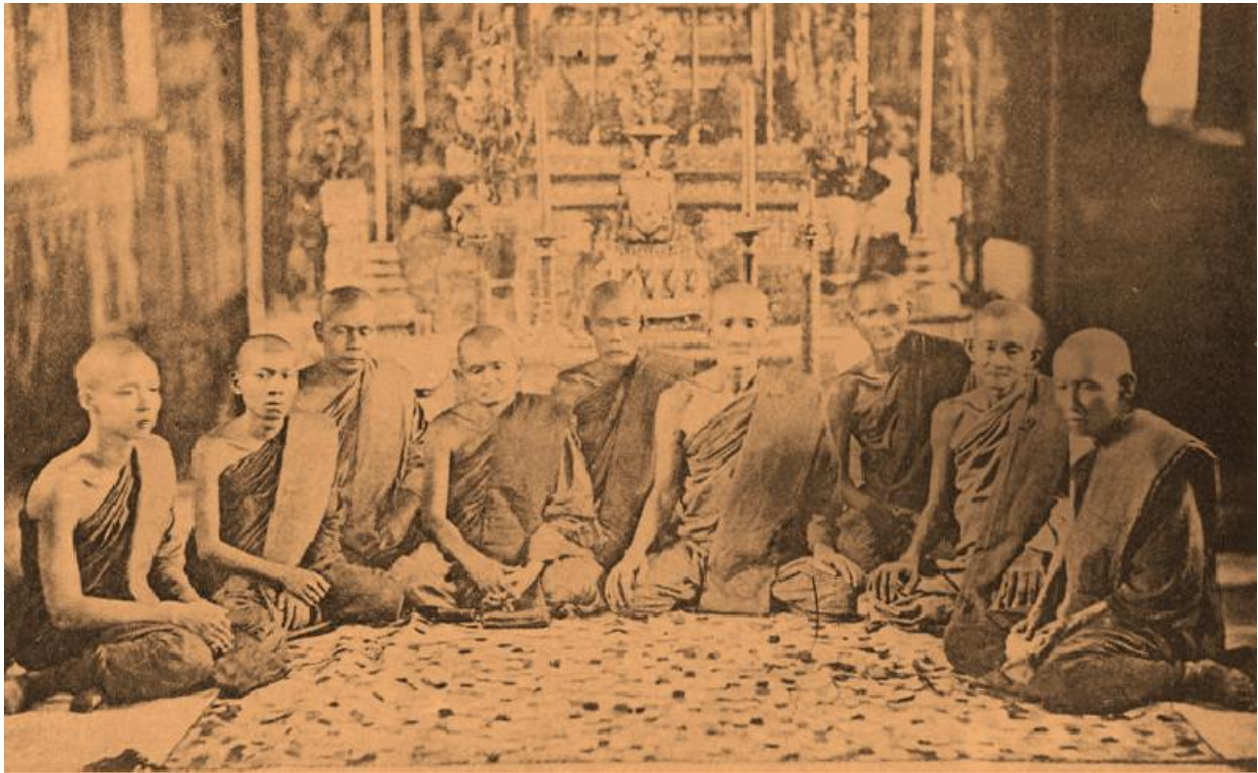
หากจะมีคุณความดีประการใดเหลืออยู่บ้างอันเกิดจากการเผยแพร่พระธรรมเทศนาของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) แล้ว ข้าพเจ้าของอุทิศผลบุญกุศลทั้งสิ้นนี้แก่องค์ผู้นิพนธ์พระธรรมเทศนาอันประเสริฐ ท่านทั้งหลายผู้ร่วมกันเผยแพร่พระธรรมเทศนานี้ รวมถึงบุคลากร ครูบาอาจารย์ อุปัชฌาย์ เจ้ากรรมนายเวร บุญดีพี่น้องทั้งหลายของข้าพเจ้าด้วยเทอญ

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

ยุคนธร

ประวัติ

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ)



สมเด็จพระวันรัตน์ (พุทฺธสิริ) เป็นหนึ่งในคณะสงฆ์ที่ร่วมในพระราชพิธีทรงพระผนวชในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๑๖ โดยสมเด็จพระวันรัตน์ (พุทฺธสิริ) คือรูปที่ ๙ นับจากทางขวา ส่วนพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงประทับอยู่ทางด้านซ้ายสุด ภาพนี้ถ่ายที่พระพุทธรัดนสถาน ในพระบรมมหาราชวัง

สมเด็จพระวันรัต(ทับ พุทฺธสิริ) วัดโสมนัสวิหารเป็น สมเด็จพระวันรัตองค์ที่ ๑๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ท่าน เป็นมหาเถรองค์หนึ่งในจำนวนพระมหาเถระ ๑๐ องค์ผู้เป็นต้นวงศ์ธรรมยุติกนิกาย เป็นเจ้าคณะใหญ่ฝ่ายใต้ เป็นพระมหาเถระที่มีความรู้แตกฉานในพระไตรปิฎก เป็นนักกรรมฐานที่ชอบธุดงค์ เป็นผู้ที่มิปฎิบาทมุ่งพระนิพพาน และเป็นนักปฏิบัติที่เคร่งครัด ต่อ

พระธรรมวินัยมาก ท่านมีอาจารย์สมบัติที่น่าประทับใจ น่าเลื่อมใสและเป็นสมเด็จพระที่ทรงเกียรติคุณ
ควรแก่ การเคารพบูชามากองค์หนึ่งของประเทศไทย

ชาติภูมิ

สมเด็จพระวันรัต วัดโสมนัสวิหาร มีนามเดิมว่า ทับ มีฉายาว่า พุทฺธสิริ ท่านเกิดเมื่อวันที่ ๖
พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๓๔๕ ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช รัชกาลที่
๑ ณ หมู่บ้านสกัคน้ำมัน ปากคลองผดุงกรุงเกษม ฝั่งตะวันออก ใกล้วัดเทวราชกุญชร
กรุงเทพมหานคร โยมบิดาชื่อ อ่อน ผู้คนนิยมเรียกว่าท่านอาจารย์อ่อน โยมมารดาชื่อคง ท่านเป็น
บุตรคนโตในตระกูลนี้ กล่าวกันว่าครอบครัวของท่านเป็นชาวกรุงเก่า แต่เมื่อกรุงศรีอยุธยาเสียแก่
พม่า เมื่อพ.ศ. ๒๓๑๐ ก็ได้อพยพเข้ามาอยู่ในกรุงเทพฯ

การศึกษาเมื่อปฐมวัย

ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ เมื่อท่านมีอายุ ๕ ขวบ
ได้เข้าเรียนอักษรสมัยอยู่ที่วัดกนิษฐนาถ แล้วต่อมาได้ เข้าเรียนบาลีโดยเรียนสูตรมูลกัจจายน์ อยู่ที่วัด
มหาธาตุ คือได้เรียนบาลีตั้งแต่สมัยที่ยังไม่ได้บวช ครั้งนั้น พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ยัง
ทรงดำรงพระยศเป็นพระเจ้าลูกเธอ กรมหมื่นเจษฎาบดินทร์ ทรงพอพระราชหฤทัยในตัวท่าน จึง
ทรงให้อุปการะในการเล่าเรียนศึกษาพระปริยัติธรรมของท่าน ทรงจัดสอบความรู้ผู้ที่เรียนสูตรเรียน
มูลที่วังเนืองๆ ท่านได้ไปสอบถวาย โปรดทรงประทานรางวัล จึงได้ทรงเมตตาในตัวท่านแต่นั้นมา

การบรรพชาอุปสมบท

ท่านได้บรรพชาเมื่ออายุเท่าไรยังไม่ปรากฏหลักฐาน ทราบแต่ว่าท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดสังเวชวิศยาราม บางลำภู ครั้นได้บรรพชาเป็นสามเณรแล้ว รัชกาลที่ ๓ ในสมัยที่ยังดำรงพระยศเป็นกรมหมื่นเจษฎาบดินทร์ได้ทรงโปรดให้ท่านไปอยู่ที่วัดราชโอรส อันเป็นวัดที่พระองค์ทรงสร้างขึ้น แล้วให้อยู่เรียนในสำนักของพระโพธิวงศ์ (ขาว) ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่พระญาณไตรโลก ต่อมาเรียนพระปริยัติธรรมในสำนักพระพุทฺธโฆษาจารย์ (คง) วัดอรุณราชวราราม แต่ครั้งยังดำรงสมณศักดิ์ที่พระวินัยมุณี ขณะนั้นพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวขณะดำรงพระอิสริยยศเป็นเจ้าฟ้ามงกุฎประทับที่พระราชวังเดิม ได้เสด็จไปวัดอรุณฯ อยู่เสมอ จึงรู้จักคุ้นเคยกับท่านมาแต่ครั้งนั้น

ครั้นเมื่ออายุครบอุปสมบทแล้ว คุณโยม ของท่านจึงให้ท่านมาอุปสมบทที่วัดเทวราชกุญชร อันเป็นวัดที่ตั้งอยู่ใกล้บ้านเดิม ท่านจึงได้อุปสมบท เมื่อปีจอ พ.ศ. ๒๓๖๕ ที่วัดเทวราชกุญชร โดยมีพระธรรมวิโรจน์ (เรือง) วัดราชาธิวาส เป็นอุปัชฌาย์ พระพุทฺธโฆษาจารย์ (ขุน) วัดโมกข์โลกยาราม เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระวินัยมุณี (คง) วัดอรุณราชวราราม เป็นพระอนุกรรมวาจาจารย์ เมื่อบวชแล้วก็ได้อยู่ในสำนัก พระธรรมวิโรจน์ที่วัดราชาธิวาส ตั้งแต่นั้นมาท่านได้ไปอยู่และศึกษาเล่าเรียนในสำนักอาจารย์นพรัตน์ ที่วัดไทรทอง (วัดเบญจมบพิตร) บ้าง ที่พระมหาเกื้อวัดชนะสงครามบ้าง เองๆ

สอบได้เปรียญ ๕ ประโยค

ถึงปีวอก พ.ศ. ๒๓๗๕ เมื่อท่านมีพรรษา ๑๑ อายุ ๓๑ ปี ยังเป็นพระอันดับอยู่ พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงอาราธนาพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ขณะที่ทรงผนวช) เสด็จไปครองวัดบวรนิเวศวิหาร และในสมัยนั้นพระสงฆ์วัดราชาธิวาสมีทั้งพระ

มหานิกายและพระธรรมยุตอยู่ด้วยกัน แต่อริบดีสงฆ์เป็นมหานิกาย จึงได้โปรดให้ท่านอยู่ครองฝ่าย
 ธรรมยุตที่วัดราชาธิวาส ครั้นพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จมาประทับที่วัดบวรนิเวศ
 วิหารเรียบร้อยแล้ว จึงโปรดให้ท่านเข้าแปลพระปริยัติธรรมในสนามหลวง ครั้งแรกท่านแปลได้ถึง
 ๗ ประโยค แล้วท่านไม่แปลต่อ รอมืออีกระยะหนึ่งจึงเข้าแปลได้อีก ๒ ประโยค รวมเป็น ๙ ประโยค
 หลังจากท่านเป็นเปรียญ ๙ อยู่ไม่นาน พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ก็ทรงแต่งตั้งท่านเป็น
 พระราชาคณะที่พระอริยมุนี และท่านคงอยู่ที่วัดราชาธิวาสต่อมา

ทั้งนี้ เมื่อสรุปรวมสมณศักดิ์ขององค์ท่านแล้ว จะมีรายละเอียด ดังนี้

- ในปีใดไม่ปรากฏหลักฐาน แต่หลังจากเป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยคแล้ว พระบาทสมเด็จพระ
 พระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ตั้งเป็นพระราชาคณะที่ พระอริยมุนี
- พ.ศ. ๒๔๐๐ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ
 ผู้ใหญ่ ที่ พระพรหมมุนี คัมภีรญาณนายก ศรีปฎักปัญญาคุณาลังกรณ์ มหาฤศร บวรสังฆา
 ราม ความวาสิ
- พ.ศ. ๒๔๑๕ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้เลื่อนสมณศักดิ์เป็น
 พระพิมลธรรม
- พ.ศ. ๒๔๒๒ ได้เลื่อนสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ สมเด็จพระวันรัตน์ ปริยัติ
 พิพัฒนพงศ์ วิสุทธิสงฆ์ปริณายก ศรีปฎักโกศล วิมลญาณสุนทร มหาทักษิณคณฤศร บวร
 สังฆาราม ความวาสิ อรัญวาสิ

เป็นเจ้าอาวาสองค์แรกของวัดโสมนัสวิหาร

หลังจากที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงลาผนวชและขึ้นครองราชย์ในปี ๒๓๙๔ แล้ว พระองค์ก็ได้ทรงสร้างวัดโสมนัสวิหารขึ้น ด้วยพระราชทรัพย์ของพระนางโสมนัสวัฒนาวดี อัครมเหสีของพระองค์ ได้พระราชทานนามว่า วัดโสมนัสวิหาร โดยทรงวางศิลาฤกษ์พระอุโบสถ เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๓๙๖ ทรงสร้างเป็นพระอารามหลวงชั้นโทชั้นราชวรวิหาร ในเนื้อที่ ๓๑ ไร่เศษ ครั้นสิ่งก่อสร้างสำเร็จลงบ้าง พอเป็นที่อาศัยอยู่จำพรรษา ของภิกษุสามเณรได้บ้างแล้ว ใน พ.ศ. ๒๓๙๙ พระองค์ก็ได้ทรงอาราธนาสมเด็จพระวันรัต ในสมัยที่ยังเป็นพระอริยมุนีจากวัดราชาธิวาส พร้อมด้วยคณะสงฆ์ประมาณ ๔๐ รูป โดยขบวนแห่ทางเรือ ให้มาอยู่ครองวัดโสมนัสวิหาร ท่านจึงได้เป็นเจ้าอาวาสองค์แรกของวัดนี้ ท่านปกครองวัดโสมนัสวิหารมาจนกระทั่งได้ถึงมรณภาพลงเมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๓๔

ว่าด้วยจริยาวัตร

สมเด็จพระวันรัตเป็นผู้แตกฉานในพระไตรปิฎก ท่านเคร่งครัดต่อพระธรรมวินัยและการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นอย่างยิ่ง มีความชำนาญและเข้าใจสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างลึกซึ้ง หนังสือธรรมจำนวนมากที่ท่านนิพนธ์นั้น มีทั้งด้านปริยัติและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น หนังสือ จตุรารักษ์กัมมัฏฐาน หรือ จตุรารักษ์ และสังจิตโฆทเป็นอาทิ

นอกจากนี้ ท่านยังเคร่งครัดในพระธรรมวินัยเป็นอย่างยิ่ง สมกับเป็นที่เป็นหนึ่งใน ๑๐ ต้นวงศ์ธรรมยุติกนิกาย โดยคุณภักเระ คำพิทักษ์ บรรณาธิการหนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ ได้เล่าถึงจริยาวัตรด้านนี้ของท่านไว้บทความเรื่อง “สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) ก่อตั้งธรรมยุต บรรลุพระนิพพาน” ความตอนหนึ่งว่า

ปกติท่านจะจำวัดผู้เดียวในกุฏิใหญ่คณะ ๕ แต่มีคืนหนึ่งอสุรกายปรากฏขึ้นในรูปหญิงสาว นับแต่นั้นมาท่านจึงให้พระเถรมานอนเป็นเพื่อน เพราะเกรงว่าจะมีผู้พบแล้วเข้าใจผิด

นอกจากศึกษาปริยัติแล้ว สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) ยังมุ่งปฏิบัติโดยเฉพาะอสุกกรรมฐาน แม้แต่ภาพถ่ายของท่านที่ตกมาถึงคนรุ่นหลังก็ยังเป็นรูปที่ท่านกำลังนั่งพิจารณากระดูกอยู่

ตามประวัตินั้นบ่งชี้ว่า สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) เป็นผู้มั่นคงในพระรัตนตรัยมาก ท่านจะสวดมนต์ไหว้พระวันละ ๓ ครั้ง กล่าวคือ หลังฉันเช้าแล้วจะไหว้พระสวดมนต์ที่กุฏิเพียงลำพัง พอ ๔ โมงเช้าจะไหว้พระในพระอุโบสถพร้อมพระภิกษุสามเณร พลบค่ำก็จุดเทียนไหว้พระพร้อมกับลูกวัด

ครั้งหนึ่งซึ่งพิเคราะห์กันแล้วเชื่อว่าจะเป็นสมัยรัชกาลที่ ๕ มีพระราชพิธีจัดสวดมนต์ในวังหลวง สังฆการีได้มานิมนต์ท่านเข้าไปร่วมสวดมนต์ด้วย โดยนิมนต์ท่านให้เข้าวังในเวลา ๔ โมงเย็น ท่านก็ตอบว่า “๔ ทุ่มข้าจะไป” เพราะที่วัดโสมนัสฯ สวดมนต์เย็นไหว้พระเสร็จกันตอน ๓ ทุ่ม

พอพระเจ้าอยู่หัว เสด็จออก พระภิกษุทั้งหลายก็เข้าประจำที่ ขาดแต่สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็เลยทรงถามสังฆการีว่า ไปนิมนต์ท่านอย่างไร ท่านถึงยังไม่มา สังฆการีก็กราบทูลตามความดังกล่าว จึงมีรับสั่งว่า “ท่านไม่ยอมเข้าวังแล้ว ทีหลังอย่าไปนิมนต์ท่าน”

พอสังฆการีไปกราบเรียนให้สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) ทราบ สมเด็จฯ ท่านจึงว่า “เออ ช่างๆ วัดของข้านี้ก็อึดแล้ว”

คุณวิเศษของสมเด็จพระวันรัต

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) มีพระจริยาวัตรอันเคร่งครัดและงดงามตามสมณสาธูป เป็นที่ยกย่องเชิดชูอย่างยิ่ง จากพระเจ้าแผ่นดินถึง ๓ รัชกาล นั่นคือพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ และพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ซึ่งพระเจ้าแผ่นดินพระองค์หลัง ทรงมีพระราชศรัทธามนต์ให้เข้าไปประจำที่พระพุทธรัดนสถาน ซึ่งอยู่ในพระบรมมหาราชวัง เพื่อถวายพระธรรมปริยายแด่พระองค์ ในระหว่างที่ทรงผนวชนจนกระทั่งลาผนวช อีกทั้งยังได้ทรงสถาปนาให้ท่านดำรงตำแหน่งสมเด็จพระวันรัต

นอกจากนี้ สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) ยังมีคุณูปการยิ่งใหญ่ต่อคณะสงฆ์ ทั้งในการเผยแผ่พระธรรมวินัยอันลึกซึ้ง โอฬาริก จนพระเถระสายพระป่านำไปใช้ปฏิบัติสั่งสอนอบรมคณะสงฆ์ ดังเช่นหลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ก็มักเอ่ยถึงคำสอนของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) อยู่บ่อยครั้ง หรือจะเป็นพระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ ก็ได้รับอิทธิพลอย่างใหญ่หลวงจากคำสอนของท่าน กระทั่งตัดสินใจครั้งใหญ่ในชีวิต

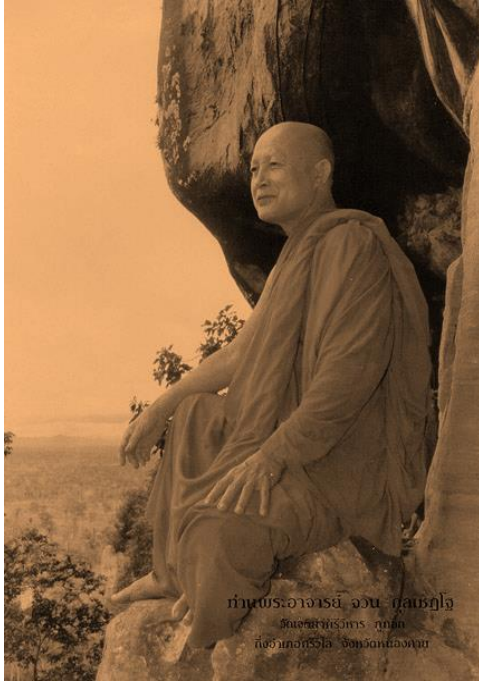
ในหมู่พระสงฆ์สายอื่นๆ ของฝ่ายธรรมยุติกก็ยกย่องท่านอย่างยิ่งเช่นกัน ดังปรากฏความใน “สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) ก่อตั้งธรรมยุต บรรลุพระนิพพาน” ดังนี้ว่า

"พระพรมมุนี (ปู่ สุจิณฺโณ) เจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส ว่า สมเด็จพระมหาวิรวงศ์ (อ้วน ติสฺโส) วัดบรมนิวาส เคยเล่าว่า “ครั้งสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) มีชีวิตอยู่นั้น พระสงฆ์ในคณะธรรมยุตนับถือท่านมากเป็นพิเศษ ถือท่านเป็นแบบอย่าง เป็นอาจารย์ ถึงกับมีธรรมเนียมเกิดขึ้นในสมัยนั้นว่า พระเถระหรือเจ้าคณะจังหวัดต่างๆ ตามหัวเมืองทุกภาคของประเทศเมื่อเข้ามาในกรุงเทพฯ ต้องไปวัดโสมนัสฯ ขอนิสสัยกับสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) และในการเข้าขอนิสสัยกับท่านนั้น ต้อง

สวดโมกขุปายคาถาหรือคาถาแสดงอุบายในการพ้นทุกข์ ที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงนิพนธ์เอาไว้ในสมัยเมื่อทรงผนวชให้ท่านฟังด้วย”

แม้ในหมู่พุทธศาสนิกชน โดยทั่วไปเองต่างก็เชื่อมั่นกันว่าสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) ได้บรรลु ธรรมชั้นสูง เป็นพระอริยะเจ้าผู้หมดสิ้นกิเลสแล้ว ณ กุฏิของท่าน ในวัดโสมนัสฯ นั่นเอง

นับเป็นอีกหนึ่งพระอริยะเจ้ากลางกรุงที่พุทธศาสนิกชนสมควรรู้จักและศึกษาพระธรรม เทศนาของท่าน เพื่อเป็นกุศลปัจจัยไปสู่พระนิพพานในกาลข้างหน้า ฯ



ท่านพระอาจารย์ จวน กุลเชฏโฐ
วัดโสมนัสวิหาร กรุงเทพมหานคร
กับพระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ จังหวัดฉะเชิงเทรา

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ)

กับพระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ

พระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ แห่งวัดเจติยาศีริวิหาร (ภูทอก) อ.บึงกาฬ จ.หนองคาย พระเถระและพระอริยะเจ้าผู้เป็นที่รักยิ่งของพุทธศาสนิกชาวไทยโดยทั่วไป รวมถึงพระบรมวงศานุวงศ์ ท่านเป็นพระป่าที่เคร่งครัด เป็นหนึ่งในศิษย์ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

แต่ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจสละทางโลก แล้วมาเป็นศิษย์ของหลวงปู่มั่น เพื่อแสวงหาโมกขธรรมนั้น น้อยคนนักจะทราบว่ามีหนังสืออยู่ ๒ เล่ม ที่สร้างแรงบันดาลใจอันยิ่งใหญ่แก่พระอาจารย์จวน ถึงกับทำให้ตัดสินใจสละชีวิตฆราวาสอย่างเด็ดขาด และบำเพ็ญเพียรแสวงหาพระอริยสัจจ์ในพระศาสนา จนกระทั่งกลายมาเป็นพระอริยะเจ้าผู้ยิ่งใหญ่

นั่นคือ หนังสือ “จตุรารักษกัมมัฏฐาน” และ “สังจิตโตวาท” งานนิพนธ์ของสมเด็จพระวันรัต วัดโสมนัส นั่นเอง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือ “จตุรารักษกัมมัฏฐาน” นั้น หลังจากที่พระอาจารย์จวนได้อ่านแล้ว ถึงกับเกิดความสลดสังเวชใจว่า คนเราทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย แล้วให้บังเกิดนิพพิทา หรือความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ ท่านจึงตัดสินใจหันเข้าสู่เส้นทางของพระศาสนาในที่สุด

อย่างไรก็ตาม ในระยะหลังมีผู้เข้าใจผิดว่า “จตุรารักษกัมมัฏฐาน” เป็นผลงานของหลวงปู่เสาร์ กันตสีโล หนึ่งในพ่อแม่ครูอาจารย์ของคณะสงฆ์สายพระป่า ซึ่งในความจริงแล้ว หนังสือเล่มนี้เป็นงานนิพนธ์ของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) แต่ได้รับความนิยมนิยมและยกย่องบูชาจากคณะสงฆ์สายพระป่าเป็นอันมาก เช่นเดียวกับผลงานของพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) ซึ่งเป็นพระเมืองที่พระป่าเคารพยกย่องเช่นกัน

“

...มีพระชายุกาลเจริญมาก ประกอบด้วยรัตตัญญุมหาเถระ
ธรรมยังยืนมานานปละมีปฏิภาณปรีชาตรีปิฎกกลาโกศล
ฉลาดในธรรมโมบาย ขวนขวายในการสั่งสอนนิกรบรรพชิตทั้ง
คฤหัสถ์บรรพชิต เป็นพาหุलगิฉนิตยสมათานมิได้ย่อหย่อน
เป็นที่มหานิกรนับถือ เป็นปูชนียฐานบุญเขตที่ควรเคารพ
บูชา และมีสุตาคมและศีลาธิคุณมั่น...

”

ประวัติ

วัดโสมนัสราชวรวิหาร

วัดโสมนัสวิหาร เป็นพระอารามหลวงราชวรวิหารชั้นโท เรียกชื่อเต็มว่า “วัดโสมนัสราชวรวิหาร” พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ทรงสร้างพระราชอุทิศ สมเด็จพระนางเจ้าโสมนัสวัฒนาวดี จึงได้พระราชนามว่า “วัดโสมนัสวิหาร” ในต้นรัชกาลของพระองค์

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงวางศิลาฤกษ์พระอุโบสถ เมื่อวันที่ ๑๑ ๒ ค่ำ ปีมะแม จ.ศ. ๑๒๑๕ ตรงกับวันที่ ๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๓๙๖ เนื้อที่วัดประมาณ ๓๑ ไร่เศษ(รวมทั้งที่ขุดคุ้ย) พระราชทานเป็น วิสุงคามสีมา ด้านหน้าจดคลองผดุงกรุงเกษม ด้านข้างขุดคุ้ยเป็นเขตทั้ง ๓ ด้าน

ในเนื้อที่วิสุงคามสีมาที่เป็นตัววัดนั้น ได้สมมุติเป็นมหาสีมาเฉพาะภายในกำแพง เว้นนอกกำแพงไว้เป็น อุปจารสีมาและคู เพื่อกันเขตบ้านในที่ธรณีสงฆ์ กับมหาสีมาที่อยู่ของพระสงฆ์ให้ห่างกัน เฉพาะพระอุโบสถ สมมุติเป็นฉันทสีมา มีสิมันตริกที่ลานรอบพระอุโบสถ ภายในกำแพงจากด้านหน้าไปด้านหลังแบ่งออกเป็น ๓ แถบ มีพระอุโบสถ พระวิหาร วิหารคด พระเจดีย์ ซึ่งเป็นเขตพุทธาวาสอยู่แถบกลาง

หมู่กุฏิที่อยู่อาศัยของพระสงฆ์ ซึ่งเป็นเขตสังฆาวาส อยู่แถบข้างทั้ง ๒ แถบ แถบละ ๓ คณะ ระหว่าง คณะนั้นๆ มีอุปจาร มีบริเวณเป็นระเบียบไม่ขัดเขียดกัน ส่วนด้านหน้าวัดมีลานกว้าง ในปัจจุบันใช้เป็นเขต โรงเรียน ด้านหลังวัดใช้เป็นเขตฌาปนสถานของกองทัพบก ด้านข้างเป็นสุสานด้านหนึ่ง เป็นถนนทางเข้าผ่าน ไปหลังวัดด้านหนึ่ง.

ครั้นสิ่งก่อสร้างสำเร็จลงบ้าง พอเป็นที่อาศัยจำพรรษาของภิกษุสามเณรได้แล้ว พอถึงเดือนแปด ขึ้นเก้า ค่ำ วันพฤหัสบดี พ.ศ. ๒๓๙๕ เวลาเช้า พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงอาราธนา "พระอริยมุนี" (พุทฺธสิริเถระ ทับ ป, ๕) จากวัดราชาธิวาส พร้อมด้วยพระสงฆ์ราว ๔๐ รูปโดยขบวนแห่ทางเรือ เสด็จมาประทับ ที่กุฏิ ทรงถวายอาหารบิณฑบาตและสมณบริขารแก่พระอริยมุนีและพระฐานานุกรมเปรียญอันดับทั้งปวงแล้ว เสร็จกลับ พระเถรานุเถระทั้งปวง มีสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาปวเรศวริยาลงกรณ์ เสด็จมาประทับเป็น ประธาน ณ ที่นั้น ได้ถวายดอกไม้ธูปเทียนแก่พระอริยมุนีโดยฉันทานุรักษ์ ตามธรรมเนียมขึ้นกุฏิใหม่ทุกองค์

ภายหลังทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เลื่อนตำแหน่งพระอริยมุนีเป็นพระพรหมมุนี ในปีมะเส็ง ๒๔๐๐ ถึงรัชกาลที่ ๕ ในปีวอก ๒๔๑๕ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เลื่อนตำแหน่งพระพรหมมุนีเป็นพระพิมลธรรม และในปีเถาะ พ.ศ. ๒๔๒๒ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สถาปนาพระพิมลธรรมเป็นสมเด็จพระวันรัต ฯ

“

จะระวังปิดกันบาปอกุศลเสียได้
ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติ
ในพระธรรมวินัยนี้

”

๑. ยมห์ สุปฏีปนุํ สงฺฆํ สรณํ คโต (หญิงว่า คตา)

พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใดแน่ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึงกำจัดภัย
จริง

อิมินา สกกาเรน ตํ สงฺฆํ อภิปรายามิ

ข้าพเจ้าบูชาพระสงฆ์หมุนั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้

๑ วิธีบูชาดอกไม้รูปเทียน ฯ

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

๑ ยมห์ สมมาสมุพพุธํ ภควนฺตํ สรณํ คโต (หญิงว่า คตา)

พระผู้มีพระภาค พระองค์ตรัสรู้ดีแล้วโดยชอบ พระองค์ใดแน่ ข้าพเจ้าถึง
แล้วว่าเป็นที่พึงกำจัดภัยจริง ตํ ภควนฺตํ อภิปรายามิ ข้าพเจ้าไหว้พระผู้มีพระ
ภาคเจ้าพระองค์นั้น (กราบลง)

๑ ยมห์ สุวากุขาตํ ภควตา ฌมฺมํ สรณํ คโต (หญิงว่า คตา)

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วเหล่าใดแน่ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่
พึงกำจัดภัยจริง ตํ ฌมฺมํ นมสฺสามิ ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น (กราบลง)

๑ ยมห์ สุปฺปฏิปนฺนํ สงฺฆํ สรณํ คโต (หญิงว่า คตา)

พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใดแน่ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึงกำจัดภัย
จริง ตํ สงฺฆํ วนฺทามิ ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุนั้น (กราบลง)

๑ วิธีไหว้พระ ฯ

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

๑ สุขุมัตถุ ขอความงามความดีจะมีแก่ท่านผู้สัปบุรุษทั้งหลาย เมื่อท่านจะถือศีลรับศีล จงมีสติคิดงดเว้นจริง ๆ ทุกสิกขาบทไปให้ครบทั้ง ๕ ให้ได้ ถ้าเผลอไปไม่คิดเว้นในสิกขาบทใด สิกขาบทนั้นเป็นอันไม่ได้รับไม่ได้ถือ ก็ขาดองค์ไป หากครบทั้ง ๕ ไม่ ผู้ถือศีลไม่ครบทั้ง ๕ เป็นผู้ทุศีล ว่ามีศีลชั่ว เหตุนั้น เมื่อจะรับศีล ให้มีสติตั้งจิตต์คิดงดเว้นจริง ๆ ทุกสิกขาบทไป ให้ครบทั้ง ๕ ให้ได้ จงตั้งจิตคิดเว้นจริง ๆ ดังนี้ว่า

เราจักไม่แก่งทำสัตว์ให้ตายที่ ๑

เราจักไม่ฉ้อลักเข้าของ ๆ เขา ที่ ๒

ถ้าชายให้คิดเว้นว่า เราจักไม่คบสตรีอื่นด้วยล่วงประเวณี ถ้าหญิงให้คิดเว้นว่า เราจักไม่คบบุรุษอื่นด้วยล่วงประเวณี ที่ ๓

เราจักไม่ล่อลวงปดผู้หนึ่ง ที่ ๔

เราจักไม่กินเหล้า เครื่องดองของเมาต่าง ๆ ที่ ๕

ตั้งจิตคิดเว้นครบทั้ง ๕ ได้ดังว่ามานี้แล้ว อย่างนี้ท่านกล่าวว่า ถือศีลรับศีลด้วยดีนั้นทีเดียว ครั้นรับศีลตั้งจิตคิดเว้นครบทั้ง ๕ ดังว่ามาแล้ว จงรักษาเจตนาที่คิดเว้นทั้ง ๕ นั้น ๆ ไว้ให้ดี ให้เป็นนิคัฏฐ์ อย่าให้ขาดได้ อย่างนี้ท่านกล่าวว่า รักษาศีล ๕ ด้วยดีเป็นผู้มีศีล ๕ นั้นเทียว ถ้าล่วงสิกขาบทใดด้วยกายหรือด้วยวาจา สิกขาบทนั้นก็แตกไป ท่านกล่าวว่า ศีลขาด เป็นคนทุศีลทีเดียว ๆ

๑ ถึงในอุโบสถก็ปฏิบัติเหมือนกัน เมื่อจะสมาทาน จะถือ จงมีสติคิดงดเว้นทุก ๆ สิกขาบทไปให้ครบทั้ง ๘ ให้ได้ทีเดียว ถ้าเผลอไปเสีย ไม่ได้คิดเว้นในสิกขาบท

ใด สิกขาบทนั้นก็เป็นอันไม่ได้สมาทาน ไม่ได้ถือ ขาดองค์ ๘ ไปหาเป็นอุโบสถไม่ เพราะอุโบสถพร้อมด้วยองค์ ๘ ขาดเสียไม่ได้ ไม่เป็นอุโบสถ เหตุนั้นเมื่อจะสมาทาน จะถือ อุโบสถ จงตั้งจิตคิดงดเว้นทุก ๆ องค์ไปให้ครบทั้ง ๘ ให้ได้ดังนี้ว่า

เราจักไม่แก่งให้สัตว์ตาย ที่ ๑

เราจักไม่ฉ้อ ลักเข้าของ ๆ เขา ที่ ๒

เราจักไม่เสพเมถุน เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ที่ ๓

เราจักไม่ล่อลวง ปดผู้ใดผู้หนึ่ง ที่ ๔

เราจักไม่กินเหล้า เครื่องดองของเมาต่าง ๆ ที่ ๕

เราจักไม่กินโภชนาหารในเวลาวิกาล ตั้งแต่เที่ยงแล้วไป ที่ ๖

เราจักไม่ฟ้อนรำเอง ดูเขาฟ้อนรำ ขับร้องเอง ฟังเขาขับร้อง ไม่ดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่บุญ แก่กุศล ไม่ตกแต่งร่างกายด้วยระเบียบดอกไม้ของหอม ทำกายให้วิจิตรงามด้วยเครื่องประดับต่าง ๆ ที่ ๗

เราจักไม่นั่ง นอน เติงตั้ง ม้าที่มีเท้าสูงเกินประมาณ และฟูกเกาะไถ่ นุ่นและตำลี และเครื่องปูลาดอันวิจิตรงามด้วยเงินและทองต่าง ๆ ที่ ๘

ถ้าสมาทานตั้งจิตคิดงดเว้นทุก ๆ สิกขาบทให้ครบทั้ง ๘ ดังว่ามานี้แล้ว อย่างนี้แหละจึงเป็นอันสมาทาน เป็นอันถือ อุโบสถด้วยดี ครั้นสมาทานดังว่ามานี้แล้ว ก็จงรักษาเจตนาที่คิดงดเว้นทั้ง ๘ นั้นไว้ให้ดี อย่าให้ขาดได้ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่ง อย่างนี้ท่านกล่าวว่า รักษาอุโบสถด้วยดี ถ้าล่วงสิกขาบทใดด้วยกาย หรือด้วยวาจา สิกขาบท

นั้นก็ขาดไป ไม่เป็นอุโบสถ เพราะอุโบสถพร้อมด้วยองค์ ๘ นั้นนั่นแหละ เหตุนี้เมื่อจะรับศีล ๕ เมื่อจะสมาทานอุโบสถอย่าเผลอไป จงตั้งจิตคิดเว้นทุก ๆ ลึกขบพบให้ครบองค์ ๕ และให้ครบองค์ ๘ ด้วยดีให้ได้เถิด แล้วจงรักษาเจตนาที่งดเว้นนั้น ๆ ไว้ให้ได้ทีเดียว ทั้งในศีล ๕ และอุโบสถที่พร้อมด้วยองค์ ๘ นั้น อย่าล่วงด้วยกายหรือด้วยวาจาตั้งว่ามานี้เทอญ ฯ

๑ อนึ่ง ศีลวิบัติไม่บริสุทธิ์นี้ พระพุทธเจ้าแสดง อาทินพโทษ ไว้ ๕ อย่าง โทษ ๕ อย่างนั้น คือ

ผู้ที่มีศีลวิบัติเป็นคนทุศีล ย่อมถึงซึ่งความฉิบหายแห่งสมบัติใหญ่ เพราะเหตุประมาทในศีล เป็นโทษที่ ๑

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ อันวิญญูชนรู้แล้วย่อมติเตียน กิตติศัพท์ข้างชั่วย่อมปรากฏทั่วไป ได้ซึ่งความร้อนใจ เป็นโทษที่ ๒

อนึ่ง ผู้มีศีลวิบัติ เมื่อเข้าไปใกล้บริษัทใด ๆ ย่อมเกรงกลัวครั่นคร้ามหวาดหวั่นไป เป็นโทษที่ ๓

อนึ่ง ผู้มีศีลวิบัติ เมื่อจะตาย ไม่ได้สติ หลงไหลตายไป เป็นโทษที่ ๔

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ ตายไปแล้วเกิดในคติอันชั่วคืออบายทั้ง ๔ เป็นโทษที่ครบ ๕

๑ อนึ่ง ผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์นี้ มีอายุน้อย สั้นตายเร็วพลัน นี่เป็นเศษผลของปาณาติบาต, อนึ่งผู้ที่เกิดในมนุษย์นี้ มีโรคะน้อย ยากจนไร้ทรัพย์สมบัติไป นี่เป็น

เศษผลของอทินนาทาน, อนึ่ง ผู้ที่เกิดในมนุษย์นี้ มีศรัทธาจิตประทุษร้ายมาก หาความสุขยาก นี่เป็นเศษผลของกามมิจฉาจาร, อนึ่ง ผู้ที่เกิดในมนุษย์นี้ อยู่ดี ๆ มีผู้มากล่าวดูใส่โทษชัดขวางเอาเปล่า ๆ ต้องเสียทรัพย์บ้าง ต้องติดจำโทษบ้าง นี่เป็นเศษผลของมุสาวาท, อนึ่ง ผู้ที่เกิดในมนุษย์โลกนี้ เป็นบ้า เสียจริตคลั่งไคล้เสียคนไป นี่เป็นเศษผลดื่มกินสุราเมรัย

เมื่อประสงค์จะใคร่พ้นโทษจากทุกศีลต่าง ๆ ดังว่ามานี้แล้ว ก็จงอุตส่าห์ปฏิบัติให้ดีในศีล ๕ นี้เถิด

๑ กัณฺธิล ๕ นี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ไว้ ๕ อย่าง อานิสงส์ ๕ อย่างนั้น คือ

ผู้ที่มีศีลได้ซึ่งทรัพย์สมบัติมาก เพราะเหตุไม่ประมาทในศีล เป็นอานิสงส์ที่ ๑

อนึ่งผู้ที่มีศีล อันวิญญูชนมักสรรเสริญ กิตติศัพท์ย่อมลือชาปรากฏทั่วไปได้ซึ่งความบันเทิงใจ เป็นอานิสงส์ที่ ๒

อนึ่งผู้ที่มีศีล เมื่อเข้าไปใกล้บริษัทใด ๆ ย่อมเป็นผู้กล้าหาญ ไม่กลัวไม่ครั่นคร้าม เป็นอานิสงส์ที่ ๓

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล เมื่อจะตาย ย่อมเป็นผู้มีสติ ไม่พ่นเพือน ไม่หลงตาย เป็นอานิสงส์ที่ ๔

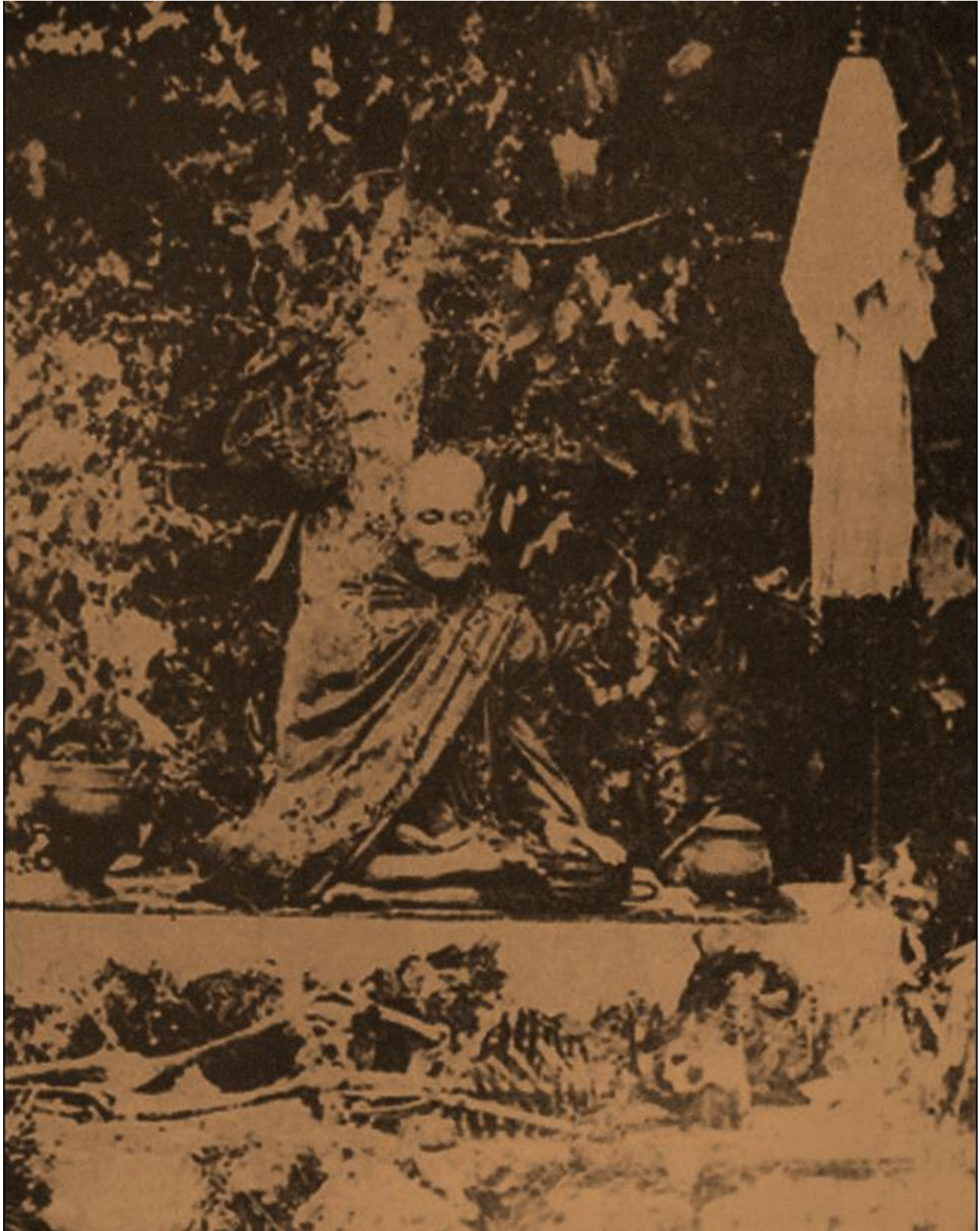
อนึ่ง ผู้ที่มีศีล ตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติ คือมนุษย์และโลกสวรรค์ เป็นอานิสงส์ที่ ๕

อนึ่งศีลนี้ มีอันไม่วิปปฏิสารเดือดร้อนใจเป็นคุณ เป็นอานิสงส์ เป็นทรัพย์อันประเสริฐ ให้สำเร็จความปรารถนาของคนตามประสงค์ด้วย เป็นเหตุ เป็นปัจจัยแก้อัน บัลลุมรรคผล และทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานด้วย

อนึ่ง อุโบสถที่พร้อมด้วยองค์ ๘ อันนรชาติหญิงชายรักษาดลอดกินหนึ่งวัน หนึ่งด้วยดีนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญไว้ว่า มีผลอานิสงส์ยิ่งใหญ่ มีความสว่างรุ่งเรืองแผ่ไพศาลมากยิ่งนัก ถ้าจะเปรียบด้วยสมบัติในมนุษย์โลกแล้ว ก็ให้แบ่งออกเป็น ๑๖ ส่วน ๑๖ เลี้ยว ๑๖ หน ส่วนเลี้ยวที่สุดครบ ๑๖ นั้นก็เลิศประเสริฐวิเศษยิ่งกว่าสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิและกษัตริย์หมดทั้งสิ้นในมนุษย์โลกนี้ เพราะอุโบสถนั้นให้ผลเป็นทิพย์

เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าประมาทเลย อุตสาห์ปฏิบัติในศีล ๕ และอุโบสถนี้ให้ดีเถิด จะได้ประสพผลที่เลิศ เป็นอันไม่เสียที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ เทอญ ฯ

๐ นีวธีรักษาศีล ๕ และอุโบสถ ฯ



สมเด็จพระวันรัต (หับ พุทฺธสิริ) พิจารณาอสุภกรรมฐาน มีโครงกระดูกมนุษย์วางไว้ ณ เบื้องหน้าเป็นเครื่องหมาย

จตุรารักษ์

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ)

วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

๑ อนึ่งเมื่อจะระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย พึงระลึกดังนี้ก็ได้ว่า เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ลูกโพล่งรุ่งเรือง ไหม้สัตว์เผาสัตว์ให้ร้อนร้อนอยู่เป็นนิตย์ในภพทั้ง ๓ เพลิงกิเลส นั้น คือ ราคะ ความกำหนัดยินดี และ โทสะ ความเคืองคิดประทุษร้าย และ โมหะ ความหลง ฐู้ไม่จริง ราคะ โทสะ โมหะ ทั้ง ๓ นี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็น เครื่องร้อนนรกระวนกระวายของสัตว์ เพลิงทุกข์นั้น คือ ชาติ ความเกิด คือ ชนชั้นและอายุคนะ และนามรูปที่เกิดปรากฏขึ้น และชรา ความแก่ทรุดโทรมคร่ำคร่า และ มรณะ ความตาย คือ ชีวิตขาด กายแตก วิญญาณดับ และ โสก ความเหือดแห้งเศร้าใจ และปริเทวะ ความบ่นเพื่อ คร่ำครวญ ร่ำไร และทุกข์ทนายากเจ็บปวด เกิดขึ้นในกาย และ โทมนัส ความเป็นผู้มีใจชั่ว เสียใจ และอุปายาส ความคับแค้น อัดอั้นใจ ทุกข์มีชาติเป็นต้นเหล่านี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นทุกข์ให้เกิดความร้อนรน กระวนกระวายต่าง ๆ แก่สัตว์ เพลิงกิเลส เพลิงทุกข์เหล่านี้ ยกพระพุทธเจ้าเสียแล้ว ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งในโลกดับได้ แต่ผู้ที่รู้ว่าเป็นเพลิง เครื่องร้อนเท่านั้นก็หายากเสียแล้ว ผู้ที่จะดับเพลิงนั้น จะได้อมาแต่ใดเล่า ก็ในโลกหมดทั้งสิ้น ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งดับได้ จึงพากันร้อนรนกระวนกระวายอยู่ด้วยเพลิงหมดทั้งโลก ก็ไม่รู้สีกตัวว่า เพลิงมันไหม้มันเผาเอา ให้เราร้อนอยู่เป็นนิตย์ เพราะอวิชาความหลงไม่รู้จริง

สมุมาสมพุทฺโธ ภควา พระผู้มีพระภาคที่เป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้ชอบ ตรัสรู้ดีแล้วเอง ตรัสรู้จริงเห็นจริง ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระ

นฤพานได้ด้วยพระองค์นั้น จึงเป็นผู้เลิศกว่าสัตว์ ประเสริฐกว่าสัตว์ เป็นผู้อัครรย
ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริง ๆ

สุวาทา โศภิตา ธมฺโม พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของเรา ที่พระผู้มีพระภาค
ตรัสแล้วดี ทรงคุณ คือดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์ของสัตว์ผู้ปฏิบัติชอบ ช่วยให้พ้นจาก
ทุกข์ภัยทั้งสิ้นได้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคผล นฤพาน พระธรรมนั้น ท่านทรงคุณ
คือดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้อย่างนี้ จึงเป็นอัครรยใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริง ๆ

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ที่เป็น
ที่พึ่งของเรา ท่านปฏิบัติดีแล้ว ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา บันลุมมรรคผล ทำให้
แจ้งซึ่งพระนฤพาน ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ของตนได้ด้วย และเป็นเหตุทำให้เกิดบุญ
เกิดกุศล แก่เทวดามนุษย์มากมายนัก พระสงฆ์นั้นท่านปฏิบัติดีอย่างนี้ จึงเป็นอัครรย
ใหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริง ๆ ๆ

๑ เมื่อนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ รัตนะนี้ ตรึกตรองด้วยปัญญา
ครั้นเห็นจริง เกิดความเลื่อมใสขึ้นแล้ว จะนึกแต่ในใจ หรือจะเปล่งวาจาว่า **อโห พุทฺ**
โธ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้จริง เห็นจริง สำเร็จประโยชน์ตน
สำเร็จประโยชน์อื่นได้แล้ว ควรซึ่งทักษิณอันเลิศ เป็นผู้ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหมด
ทั้งสิ้น เป็นอัครรยน่าเลื่อมใสจริง **อโห ธมฺโม** พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา ท่านทรงคุณ
คือ ดับกิเลสเครื่องร้อนใจของสัตว์ได้ นำสัตว์ออกจากทุกข์ได้ เป็นอัครรยน่าเลื่อมใส
จริง **อโห สงฺโฆ** พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา ท่านปฏิบัติดีแล้ว เป็นเหตุบุญอันเลิศ หา
เหตุบุญอื่นยิ่งกว่าไม่มี เป็นอัครรยน่าเลื่อมใสจริง ภาวนาคันนี้ ก็ได้ดีทีเดียว ๆ

๑ เมื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ รัตนะนี้เป็นที่พึ่งของตนจริง ๆ เสมอ
ด้วยชีวิตแล้ว ท่านกล่าวว่าถึงสรณะแล้ว มีผลอันสงสัใหญ่ยิ่งกว่าทานหมดทั้งสิ้น
อนึ่งผู้ใดได้ความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๓ รัตนะนี้แล้ว ผู้

นั้นชื่อว่าเลื่อมใสแล้วในที่อันเลิศ ผลที่สุกพิเศษ เลิศใหญ่ยิ่งกว่าผลแห่งกุศลอื่น ๆ ทั้งสิ้น ย่อมมีแก่ผู้เลื่อมใสในรัตนะทั้ง ๓ นั้น อนึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้เป็นรัตนะอันเลิศวิเศษยิ่งกว่ารัตนะอื่นหมดทั้งสิ้น ย่อมให้สำเร็จความปรารถนาแก่สัตว์ผู้ที่เลื่อมใสได้ทุกประการ เหตุนี้เราทั้งหลายจงอุทิศอำนาจถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิดความเลื่อมใสทุก ๆ วันเถิด จะได้ไม่เสียทีประสบพบพระพุทธศาสนา

๐ นีวัธีระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ๑

๐ อนึ่งเมื่อจะเจริญเมตตา พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน หมดทั้งสิ้น **อเวรา** จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน หมดทั้งสิ้น

อပ္ปยาปหฺมา จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความเจ็บไข้ลำบากกาย ลำบากใจเลย

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน หมดทั้งสิ้น

อนินฺมา จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน หมดทั้งสิ้น

สุชี อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนพ้นจากทุกข์
ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

๑ เมตตาทานานี้ เป็นข้าศึกแก้พยาบาทโดยตรง เมื่อเจริญเมตตานี้ย่อมละ
พยาบาทเสียได้ด้วยดี เมตตานี้ชื่อว่า เจโตวิมุติ เพราะเป็นเครื่องหลุดพ้นจากพยาบาท
ของใจ มีผลอานิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าทานและศีลหมดทั้งสิ้น อนึ่งเมตตานี้ พระพุทธเจ้า
ทรงตรัสไว้ว่ามีอานิสงส์ ๑๑ ประการ อานิสงส์ ๑๑ ประการนั้น คือ ผู้เจริญเมตตานี้

หลับก็เป็นสุขที่ ๑

ตื่นก็เป็นสุข ที่ ๒

ฝันเห็นก็เป็นมงคล ไม่ลามก ที่ ๓

เป็นที่รักของมนุษย์ ที่ ๔

เป็นที่รักของอมมนุษย์ ที่ ๕

เทวดาย่อมรักใคร่รักษาไว้ให้พ้นภัย ที่ ๖

ไฟก็ไม่ไหม้ ไม้ทำให้ร้อนได้ และ พิษต่าง ๆ และสาตราวุธก็ไม่
ประทุษร้ายทำอันตรายแก่ชีวิตได้ ที่ ๗

จิตกลับตั้งมั่นได้โดยเร็วพลัน ที่ ๘

มีผิวหน้าผ่องใสงาม ที่ ๙

เป็นผู้มีสติไม่หลงตาย ที่ ๑๐

ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลกด้วยเมตตาทานนี้ ที่ ๑๑

เมตตามีอานิสงส์วิเศษมากต่าง ๆ ดังว่ามานี้ เหตุนี้ เราทั้งหลายจงอย่าได้
ประมาทในเมตตาทวนานี้เลย อุตส่าห์เจริญเถิดจะได้ประสพอานิสงส์วิเศษต่าง ๆ ซึ่ง
ว่ามานี้เทอญ ฯ

๑ วิธีเจริญเมตตา ฯ

๑ อนึ่งเมื่อจะเจริญอุสุภะ พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า

อตุลิ อิมลิมิ กาเย ของไม่งามเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดมีอยู่ในกายนี้

เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

มंसํ นหารู อฏฐิ อฏฐิมิณฺขํ วกฺกํ คือ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก

ม้าม

หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ คือ เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด

อนฺตํ อนฺตคฺคณฺ อฺทริยํ กรีสํ คือ ไข่มูใหญ่ สายเหนียวไข ราก ขี้

ปีตํ เสมหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท คือ น้ำดี น้ำเสมหะ น้ำเหลือง
น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น

อสุสุ วสา เขโฬ สิงฆาณิกา ลลิกา มุตฺตํ คือ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย
น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำเยี่ยว ฯ

๑ **ผม** นั้นงอกอยู่ตามศีรษะ ค่ำข้าง ขาวข้าง **ขน** นั้นงอกอยู่ตามขุมขนทั่วกาย
เว้นไว้แต่ฝ่ามือฝ่าเท้า **เล็บ** นั้นงอกอยู่ตามปลายมือปลายเท้า **ฟัน** นั้น งอกอยู่ตาม
กระดูกคาง ข้างบนข้างล่าง สำหรับบดเคี้ยวอาหาร ชุ่มอยู่ด้วยน้ำลายเป็นนิคัย **หนัง** นั้น

หุ้มทั่วกายผิวนอก ออกเสียแล้วมีสีขาว **เนื้อ** นั้นมีสีแดงเหมือนกะฉินเนื้อสัตว์ **เอ็น** นั้น
 รังรัดรวบโครงกระดูกไว้ มีสีขาว **กระดูก** นั้นเป็นร่างโครงค้ำแข็งอยู่ในกาย มีสี
 ขาว **เยื่อในกระดูก** นั้นมีสีขาวเหมือนกะยอคหาวายที่เผาไฟอ่อนแล้วใส่ไว้ในกระบอก
 ไม่ฉะนั้น **เยื่อในขมองติระ** นั้นเป็นขวง ๆ เหมือนกะเยื่อในหอยจุกแจง **ม้าม** นั้นคือ
 แผ่นเนื้อมีสีแดงคล้ำ ๆ สองแผ่นมีขั้วอันเดียวกัน เหมือนกะผลมะม่วงสองผล มีขั้วอัน
 เดียวกันจะนั้น อยู่ข้างซ้ายเคียงกับหัวใจ **เนื้อหัวใจ** นั้นมีสีแดง สัณฐานดังดอกบัวตูม
 ตั้งอยู่ท่ามกลางอก **ตับ** นั้นคือแผ่นเนื้อสองแผ่น สีแดงคล้ำ ๆ ตั้งอย่างข้างขวาเคียงเนื้อ
 หัวใจ **พังผืด** นั้นมีสีขาวเหนียวหนักรับเนื้อ เอ็นกับเนื้อ กระดูกกับเอ็นติดกันไว้
 บ้าง **ไต** นั้นเป็นชิ้นเนื้อสีดำคล้ำเหมือนกับลื่นโคดำ อยู่ชายโครงข้างซ้าย **ปอด** นั้นเป็น
 แผ่นเนื้อสีแดงคล้ำ ชายเป็นแฉกปกเนื้อหัวใจอยู่ท่ามกลางอก **ไส้ใหญ่** นั้นปลายข้าง
 หนึ่งอยู่คอหอย ปลายข้างหนึ่งอยู่ทวาร ทบไปทบมามีสีขาว ชุ่มอยู่ด้วยเลือดใน
 ท้อง **สายเหนียวไส้ใหญ่** นั้นมีสีขาว **ราก** นั้นคือของที่กลืนกินแล้วสำรอกออกมาเสีย
 จะนั้น **หลอด** นั้นคือของที่กินขังอยู่ในท้องแล้วถ่ายออกมาจะนั้น **น้ำดี** นั้นสีเขียวคล้ำ ที่
 เป็นฝักตั้งอยู่ท่ามกลางอก ที่ไม่เป็นฝักซึมซาบอยู่ในกาย **น้ำเสมหะ** นั้นมีสีขาวคล้ำ ๆ
 เป็นมวก ๆ ติดอยู่กับพื้นไส้ข้างใน **น้ำเหลือง** **น้ำหนอง** นั้น มีอยู่ในที่สรีระมีบาดแผล
 เป็นคัน **น้ำเลือด** นั้นมีอยู่ตามขุมในกายและซึมซาบอยู่ในกาย **น้ำเนื้อ** นั้นสร้านออก
 ตามขุมขนในกาลเมื่อร้อนหรือกินของเผ็ด **น้ำมันขี้** นั้นมีสีเหลือง ติดอยู่กับหนังต่อ
 เนื้อ **น้ำตานี้** ไหลออกจากตาในกาลเมื่อไม่สบาย **น้ำมันแปลว** นั้นเป็นแปลวอยู่ในพุง
 เหมือนกับแปลวสุกร **น้ำลาย** นั้นใสบ้าง ข้นบ้าง **น้ำมูก** นั้นเหลวบ้างข้นบ้างเป็นขวง
 ออกจากนาสิก **น้ำไขข้อ** นั้นติดอยู่ตามข้อกระดูก **น้ำเยี่ยว** นั้นเกรอะออกมาจากราก
 และอุทฯ

๐ **อยมะ กาโย** กายคือประจุมส่วน เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดคินี้ นั่นแหละ **อุทฺธ**
ปาตถา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา **อโร** **เกสมตุลกา** เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป **ตจ**

ปริยนฺโต มันมีหนังหุ้มอยู่ที่สุครอบ **ปุโร นานปฺการุส อสุจิโน** มันเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น **เชตุจฺโฉ ปฏิกุโล** แต่ล้วนเป็นของไม่งาม มีกลิ่นเหม็น ปฏิภูณ่าเกลียดหมดทั้งสิ้น ฯ

๐ อสุกัมมัญฐาน อสุกัลลัญฐานี้ เป็นข้าศึกแก่ระคะความกำหนัดยินดี โดยตรง ผู้ใดมาเจริญอสุกะเห็นเป็นของไม่งามในกาย เห็นกายเป็นของไม่งาม ปฏิภูณ่าเกลียด จนเกิดความเบื่อหน่ายไม่กำหนัดยินดี ดับระคะโทสะ โมหะเสียได้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรส คือพระนฤพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสรรเสริญกายคตาสติอสุกัมมัญฐานี้ว่า ผู้ใดได้เจริญกายคตาสตินี้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าบริโภคซึ่งรสคือนฤพานเป็นธรรมมีผู้ตายไม่มีดังนี้ นฤพานนั้นก็ดับระคะ โทสะ โมหะนั่นเอง เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าได้ประมาทในกายคตาสตินี้เลย อุตส่าห์เจริญเถิดจะได้ประสบพบพระนฤพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เลิศกว่าธรรมหมดทั้งสิ้น

๐ นีวธีเจริญอสุกะ ฯ

๐ อนึ่งเมื่อจะเจริญมรณสติ พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า **มรณมฺมุโมหิ มรณํ อนตฺตีโต** (หญิงว่า **มรณมฺมุมาหิ มรณํ อนตฺตีตา**) แปลว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา ล่วงความตายไปไม่ได้แล้ว ความตายนั้น คือสิ้นลมหายใจ กายแตกวิญญูณดับ ฯ

๐ อนึ่งพึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า **อธฺวํ ชีวิตํ** ชีวิตของเรามันไม่ยั่งยืน **ธฺวํ มรณํ** ความตายของเรามันยั่งยืน **อวสุตํ มยา มริตพฺพํ** เราคงจะตายเป็นแน่ **มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ** ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด **ชีวิตํ เม อนิยตํ** ชีวิตของเรามันไม่เที่ยง **มรณํ เม นิยตํ** ความตายของเรามันเที่ยงแล้ว ฯ

๑ อนึ่ง พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า **สพฺเพ สุตฺตา มรณฺติ จ** สัตว์ที่ตายอยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี **มรีสุ จ มริสฺสเร** ที่ตายดับสูญไปแล้วก็ดี จักตายต่อไปข้างหน้าก็ดี **ตเถวํ มริสฺสา มิ** เราก็จักตายดับสูญไปเช่นนั้นเหมือนกันนั่นแหละ **นตฺถิ เม เอตฺถ สํสโย** ความสงสัยในความตายนี้ไม่มีแก่เรา เราไม่สงสัยในความตายนี้แล้ว เหตุนั้นเราจึงเร่งชวนขวายก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึงของตนเสียให้ได้ทันเป็นมีชีวิตอยู่นี้เถิด อย่าให้ทันความตายมาถึงเข้า ถ้าความตายมาถึงเข้าแล้ว จะเสียทีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว ฯ

๑ ผู้ใดได้เจริญมรณสติ นึกถึงความตายได้เห็นจริง ตนเกิดความสังเวชได้ ผู้นั้นย่อมไม่เมาในชีวิต ละอาลัยในชีวิตเสียได้ เป็นผู้ไม่ประมาท รีบร้อนปฏิบัติละบาปบำเพ็ญบุญกุศล ชำระตนให้เป็นผู้บริสุทธิ์โดยเร็วพลัน เพราะเหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงสรรเสริญมรณสติที่บุคคลเจริญทำให้มากนี้ว่า มีผลานิสงส์ยิ่งใหญ่มากนัก นับเข้าในพระนฤพานเป็นธรรมมีผู้ตายไม่มีดังนี้ มรณสติมีผลานิสงส์มากอย่างนี้ อนึ่ง พระพุทธเจ้าก็ตรัสสั่งไว้ว่า ให้คิดถึงความตายให้ได้ทุก ๆ วัน มาในอภินิหารปัจจุเวกขณะ เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอุตส่าห์เจริญมรณสตินึกถึงความตายให้เห็นจริง จนเกิดความสังเวชให้ได้ทุก ๆ วันเถิด จะได้ประสพผลอานิสงส์ที่พิเศษ เป็นเหตุไม่ประมาทในอันก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึงของตน ฯ

๑ วิธีเจริญมรณสติ ฯ

๑ ที่นึกถึงคุณพระรัตนตรัย และเจริญเมตตาและอสุภและมรณสติ ทั้งสี่อย่าง ซึ่งว่ามานี้ ท่านกล่าวว่า **จตุรารักข** เพราะเป็นธรรมป้องกันปกครองรักษาผู้ที่เจริญนั้น ให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายวิบัติทั้งสิ้นได้ และเป็นทางสวรรค์และนฤพานด้วย เหตุนั้น

เรามั่งหลายจตุตส่ำห่เจริญให้ไ้ทุก ๆ วันเถิด อย่าให้ขาดไ้เลย จะไ้เป็นความดี ความชอบอย่างย้งของเรา ที่ไ้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทฺธศาสนานี้เทอญ ฯ

๑ วิธีเจริญจตุรารักษ์ ต่อนี้ไปวิปัสสนา ฯ

๑ เมื่อเจ็บไข้หรือเมื่อจะตาย พึงศึกษาทำไว้ในใจดังนี้ว่า

อาตุรกายสุส เม สโต เมื่อกายของเราอาตุรกระวนกระวายอยู่ด้วย
ทุกขเวทนา **จิตฺตํ อนาคตํ ภวิสฺสตี** จิตต์ของเราจักไม่อาตุรเดือคร้อนไปตามกาย **ภิกฺขุรายํ**
กาโย กายนี้มันจักแตก **วิราคะมฺมํ วิญญฺญาณํ** วิญญฺญาณจิตต์ผู้รู้แจ้งนี้มันจะดับไป เป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด **อนิจฺจา สงฺขาร**
รา เพราะสังขารคือร่างกายจิตต์ใจนี้มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วแตกดับไปเป็นธรรมดา
ของมันอย่างนั้นเอง **ตงฺกุเตตฺตลลพฺภา** ความเที่ยงยังยืนอยู่นั้นจะพึงไ้มาแต่ไหน ใน
สังขารคือร่างกาย จิตต์ใจเหล่านี้เล่า

อนึ่ง พึงเห็นจริงแจ้งชัดด้วยปัญญาดังนี้ว่า

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย, รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญฺญาณ ชันห์ห่า
มันเกิดขึ้น, ชันห์ห่ามันแตกไปต่างหาก, ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน
ชันห์ห่าต่างหาก ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย ใจ อายตนะหก
มันเกิดขึ้น, อายตนะหก มันดับไปต่างหาก, ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน
อายตนะหกต่างหาก ช่างมันเถิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ ธาตุหก มันเกิดขึ้น, ธาตุหกมันแตกไปต่างหาก, ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ธาตุหกต่างหาก ช่างมันเกิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย นามรูปมันเกิดขึ้น, นามคัปรูปแตกไปต่างหาก, ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน นามรูป ต่างหาก ช่างมันเกิด

อนึ่งเมื่อเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป เข้าของที่มีวิญญาณ และไม่มีวิญญาณหมดทั้งสิ้น เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่ใช่ของใคร ช่างมันเกิด

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงแจ้งชัดอย่างนี้แล้ว จิตต์ก็ไม่อาดูรเดือดร้อนไปตามกาย ที่กระวนกระวายอยู่ด้วยทุกข์เวทนา

อนึ่ง ก็ไม่อาลัยพัวพันติดข้องอยู่ในเข้าของเหล่านั้นหมดทั้งสิ้น ด้วยความที่เห็นจริงแจ้งชัดดังนี้ เมื่อปฏิบัติทำใจได้อย่างนี้ ขณะหนึ่ง ครู่หนึ่งนั้นก็ดี ก็ได้ชื่อว่าคัมภินซึ่งรส คือพระนฤพาน เป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี เป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ ในขณะหนึ่ง ครู่หนึ่งนั้น เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ นั้นเห็นเราผู้ตถาคตดังนี้

๑ อนึ่ง พึงพิจารณาด้วยปัญญาให้เห็นจริงแจ้งชัดดังนี้ว่า

รูป อนิจจัง รูปเป็นของทรุดโทรม ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วแตกทำลายไป ดังฟองก่อนใหญ่ตั้งขึ้นแล้ว แตกละลายเป็นน้ำไปฉะนั้น

เวทนา อนิจจา ความสบายและไม่สบายและเฉย ๆ อยู่ที่วิญญาณรู้แจ้ง มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป ดังต่อน้ำที่ตั้งขึ้นใส ๆ แล้วแตกไปโดยเร็วฉะนั้น

สัญญา อนิจจา ความสำคัญจำหมายไว้มันไม่เที่ยง จินแล้วหายไป ดังพยับ
แดด เข้าใกล้แล้วหายไปหมด ไม่ปรากฏจะนั้น

สงฺขาร อนิจจา ความคิดเป็นเครื่องตกแต่งจิตต์ที่เป็นบุญและเป็นบาป มัน
ไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วดับสูญไป ไม่มีแก่นสารอันใด ดังต้นกล้วยจะนั้น

วิญญานํ อนิจจํ จิตต์ผู้รู้แจ้งอารมณ์มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นหลอกลวงให้สัตว์ลุ่ม
หลงว่าของเรา ว่าเรา ว่าตัว ว่าตน แล้วดับไป ดังมายาหลอกลวงให้ลุ่มหลงเหมือนกะ
เล่นกลจะนั้น

รูป อนตฺตา รูปเป็นของทรุดโทรม ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

เวทนา อนตฺตา สุข ทุกข์ อุเบกขา เฉย ๆ ที่มีวิญญานรู้แจ้ง ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สณฺญา อนตฺตา ความสำคัญจำหมายไว้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สงฺขาร อนตฺตา เจตนาเป็นเครื่องตกแต่งจิตต์ที่เป็นบุญและเป็นบาป ไม่ใช่
ตัว ไม่ใช่ตน

สพฺเพ สงฺขาร อนิจฺจา ธรรมที่ปัจจัยตกแต่งสร้างขึ้น คือ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาน หมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วแปรปรวนแตกดับไป

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งสิ้นไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะว่าตัวตน สัตว์บุคคลไม่มี มีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาน เป็นตัวทุกข์ และมีทุกข์ดับหมด คือ พระนฤพาน และมีสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง
ๆ ไปต่างหาก ไม่มีใครผู้ใดผู้หนึ่ง

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงแจ้งชัดว่า เราเขา สัตว์ บุคคล ตัวตนไม่มีดังนี้
แล้ว ก็ปล่อยวางเสียได้ ไม่ถือว่าของเรา ว่าเรา ว่าตัว ว่าตน ละสัkkายทิฏฐิได้ใน

ขณะหนึ่ง ครุหนึ่งนั้นก็ดี ก็ได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพานเป็นธรรมมีผู้ตายไม่มี และได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจในขณะหนึ่งครุหนึ่งนั้น เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคตดังนี้

๐ อนึ่ง เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาเห็นจริงแจ้งชัดว่า เรา เขา สัตว์ บุคคล ตัวตน ไม่มีดังนี้แล้ว ใจก็บริสุทธิ์เป็นสุขใหญ่ยิ่ง ทุกข์โทมนัสคับแค้นเครื่องร้อนใจก็ดับเสียได้ คุณคือใจบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และคุณพระธรรมที่ดับเพลิงเครื่องร้อนใจได้ และคุณพระสงฆ์ปฏิบัติดี คือละกิเลสเครื่องเศร้าหมองเสียได้ ก็ย่อมปรากฏขึ้นในใจของตน เป็นผู้มีเชื่อความเลื่อมใส หยั่งลงมั่นในคุณพระรัตนตรัย เป็นอันได้ถึงสรณะทั้ง ๓ นี่เป็นที่พึงของตนด้วยดี ด้วยปัญญาที่มาพิจารณาเห็นซึ่งสภาวะธรรมทั้งสิ้นเป็นอนัตตาวามานี้ ๑

๐ กิเลสสนานี้ มีผลอันสงสัใหญ่ยิ่งกว่าทาน ศีล พรหมวิหาร ภาวนา ย่อมทำผู้ที่เจริญนั้นให้มีสติ ไม่หลงทำกาลกิริยา มีสุคติภาพคือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเมืองหน้า นี้ว่าโดยไม่บัลลุมรรคผลทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพาน ถ้าอุปนิสัยมรรคผลมี ก็ย่อมทำผู้นั้นบัลลุมรรคผล ทำให้แจ้งพระนฤพานได้ในชาตินี้แน่นอนเทียว

อนึ่ง เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป ทรัพย์สมบัติเข้าของเงินทองทั้งหมดทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ตายแล้วทิ้งเสียหมด เอาไปก็ไม่ได้ อย่าหลงมัวเมาไปเลย แต่ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้เป็นของ ๆ เราแท้ หันไม่พ้น เหตุนั้นเราจึงอุตสาหะรีบเร่งก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึงของตน จงอุตสาหะบำเพ็ญศีล และเจริญจตุรารักษ์และวิปัสสนา ซึ่งว่ามานี้เป็นทางสวรรค์และนฤพานเถิด ดีกว่าประกอบกิจอื่น ๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตน เตรียมตัวไว้ทำความตายเถิดดีกว่า เพราะเราจะต้องตายเป็นแท้ แต่ไม่รู้ว่าจะเมื่อไร

อนึ่งยากนักที่จะได้เกิดเป็นมนุษย์ เพราะต้องตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์ คือศีล ๕ และ กุศลกรรมบถ ๑๐ จึงจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ได้ ชีวิตที่เป็นมานี้ก็ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะอันตรายของชีวิตทั้งภายในภายนอกกายมีมากต่าง ๆ การที่ได้ฟังธรรมของสัปบุรุษ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ก็ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะกาลที่เปลี่ยวว่างอยู่ไม่มีพระพุทธรูปเกิดขึ้นในโลกก็ยาวนานนัก บางคาบบางสมัยจึงจะมีพระพุทธรูปเกิดขึ้นในโลกสักครั้งสักคราวหนึ่ง เหตุนั้น เราทั้งหลายพึงอยู่ด้วยความไม่ประมาทเถิด อย่าให้เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาเลย ฯ

๑ ขอตานผู้สัปบุรุษที่ได้รับหนังสือนี้ไป จงอ่านให้ได้ทุก ๆ วันเถิด เมื่ออ่านจงตรงตามไปให้ได้ความเห็นจริง เมื่อได้ความเห็นจริงแล้ว ก็เป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ อนึ่งเป็นอันได้เจริญภาวนามัยกุศล มีผลใหญ่เลิศเกิดขึ้นแก่ตนด้วย เพราะทำความเห็นจริงให้เกิดขึ้นในจิตได้ นี่ จึงเป็นภาวนามัยกุศลมีผลเลิศ ถ้ากิจการมีมากไม่มีโอกาสที่จะอ่านแล้ว เมื่อจะนอน พึงอ่านเสียก่อนจบหนึ่งแล้วจึงนอน จะได้เป็นนิพัทธกุศลมีผลเลิศเกิดแก่ตนทุกวัน ๆ เพราะภาวนามัยกุศลนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญว่ามีผลใหญ่กว่าทานและศีล ในสูตรมี **เวลามสูตร** เป็นตัวอย่างเหตุนี้ ควรที่เรทั้งหลายจะพึงไม่ประมาท ในภาวนามัยกุศลนี้ อุดมสำหรับเจริญให้ได้ทุกวัน ๆ เทอญ ฯ

๑ ต่อไปนี้เป็นปริณกถาซึ่งเป็นสุภาษิต ฯ

๑ ว่าด้วยคนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนไว้มีอยู่ ๔ จำพวก

พวก ๑ เป็นอยู่เหมือนกับคนตายเสียแล้ว พวกนี้อาศัยคนที่ประมาท ปล่อยสติเสีย ไม่คิดถึงแก่ ถึงเจ็บ ถึงตาย ทั้งบุญ ทั้งกุศลเสียหมด

พวก ๑ มีตาดีอยู่ เหมือนกับคนตาบอดเสียแล้ว พวกนี้อาศัยตา คือปัญญาที่รู้จริงเห็นจริงไม่มี หลงไปตามสมมติที่ไม่จริง

พวก ๑ มีเงินทองทรัพย์สมบัติมาก ก็เหมือนกับคนจน พวกนี้อาศัยอริยทรัพย์ ๗ มีศรัทธาและศีลเป็นต้น ไม่มี เป็นคนจนในธรรมวินัยนี้

พวก ๑ ปฏิบัติอยู่ในพระศาสนานี้ กลับกลายเป็นคนนอกศาสนานี้ไปเสียไม่รู้ตัว พวกนี้อาศัยปฏิบัติผิดจากศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า,

เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้ว จงปฏิบัติให้ดีเถิด อย่าให้เหมือนกับคน ๔ จำพวก ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนไว้อย่างว่ามานี้เลย จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ ฯ

๑ อนึ่ง คนโง่ คนหลงมีอีก ๔ จำพวก

พวก ๑ ตัวของตัวเองไม่รัก ไปหลงรักคนอื่นมากกว่าตัว นี้ก็เป็นคนโง่ คนหลง ไม่รู้ว่าตัวเองของตัวเองเป็นที่พึงแก่ตัว,

พวก ๑ สิ่งของที่จะนำไปได้ไม่ชวนขวยหา หลงชวนขวยหาแต่ของที่ตายแล้วทิ้งเสียหมด เอาไปไม่ได้ นี้ก็เป็นคนโง่ คนหลง, พวก ๑ หาเข้าของที่เอาไปไม่ได้

แต่ไม่เลือกหา ขนเอาแต่ของที่ชั่ว คือบาปอกุศลติดตน ไปเสวยทุกข์ภายหน้า นี่ก็เป็น
คนโง่ คนหลง,

พวก ๑ อยากได้ความสุขสำราญ ทางเตียน ๆ ที่จะเดินไปได้มีความสุขมีอยู่ไม่
เดิน หลงไปเดินทางรก กลับได้ทุกข์ ไม่ได้สุขตามประสงค์ นี่ก็เป็นคนโง่ คนหลง,

๐ ทางเตียนนั้นคือกุศลกรรมบถ ๑๐

กุศลกรรมบถ ๑๐ นั้น คือ

บริสุทธิ์กาย ๓

ไม่เบียดเบียนสัตว์ ฆ่าสัตว์ที่ ๑ ไม่น้อยลักเข้าของของเขา ที่ ๒ ไม่
ประพฤติดิในกาม คือ ล่วงประเวณี หรือเว้นเมถุนเสีย ที่ ๓ และ

ความบริสุทธิ์วาจา ๔ คือ

พูดจริงไม่ปกปิดใคร ที่ ๑ ไม่พูดต่อเสียดยุยงให้เขาแตกร้าง ที่ ๒ ไม่พูด
หยาบซำด่าว่าผู้ใด ที่ ๓ พูดที่เป็นประโยชน์ เป็นธรรม เป็นวินัย ที่ ๔

และบริสุทธิ์ใจ ๓

ไม่เพ่ง มุ่งเอาแต่ของ ของใคร ที่ ๑ ไม่คิดประทุษร้ายใคร ที่
๒ เห็นชอบไม่ผิดจากจริง ที่ ๓

นี้เป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นทางเตียนไปยังสุคติ คือ มนุษย์และโลกสวรรค์

๐ ทางรknนั้นคือ อกุศลกรรมบถ ๑๐

อกุศลกรรมบถ ๑๐ นั้น คือ ความไม่บริสุทธิ์กาย ๓ ไม่บริสุทธิ์วาจา ๔ ไม่บริสุทธิ์ใจ ๓ นี่เป็นฝ่ายอกุศล

กรรมบถ ๑๐ เป็นทางรก ไปยังทุกคติคืออบาย ๔ เมื่อรู้้อย่างนี้แล้ว ก็อย่าเพิ่งปฏิบัติให้เหมือนกับคนโง่ คนหลง ๔ จำพวกอย่างว่ามานี้เลย จะได้ไม่เสียทีที่ประสบพบพระพุทธศาสนานี้ ๆ

๐ อนึ่ง เกิดเป็นคนให้พึงรู้จักคนดีคนชั่ว ถ้าไม่รู้จักแล้ว ยากอยู่ที่จะได้สุข กลับจะได้ทุกข์เดือดร้อนภายหลังเสียอีก ด้วยความโง่ที่ไม่รู้จักคนช้วนั่นนั่นแหละ เพราะพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า เหตุที่จะไปอบายของสัตว์ที่โง่ ไม่รู้จักคนชั่วคนดี มีอยู่ ๔ จำพวก

จำพวก ๑ คนดี ๆ มีคุณควรสรรเสริญ กลับไปติเตียนเขา

พวก ๑ คนชั่วไม่ดี ควรติเตียน กลับไปสรรเสริญเขา

พวก ๑ คนที่มีคุณ ควรเลื่อมใส ไม่เลื่อมใส

พวก ๑ คนที่มีโทษทุจริตปฏิบัติผิด ไม่ควรเลื่อมใส ไปหลงเลื่อมใส

ทั้งนี้ก็เพราะเหตุหลงเป็นคนโง่ ไม่รู้จักคนดีคนชั่ว จึงจะไม่พ้นจากทุกข์ในอบาย เพราะมาประกอบเหตุที่จะไปอบาย ๔ อย่าง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้อย่างว่ามานี้ ๆ

๑ อนึ่ง เกิดมาเป็นคน ให้พึงรู้จักที่พึงที่อาศัยของตน ถ้าไม่รู้จักที่พึงที่อาศัยของตนแล้ว ไม่พ้นทุกข์ ไม่ได้สุขเกษมเลย ที่พึงที่อาศัยของตนนั้น ไม่ใช่สิ่งอื่น คือ บุญกุศลสุจริตความชอบนั่นเอง จำไว้เถิด อย่าประมาทเลย อุทิศส่อก่อสร้างบุญกุศลสุจริตนั้น ให้เกิดให้มีขึ้นในสันดานของตนเถิด จะได้ความสุขพ้นจากทุกข์กัน สมดังความหวังของตน ฯ

๑ อนึ่ง เกิดเป็นคน พึงตั้งตนไว้ชอบ อย่าพึงตั้งตนไว้ผิด ถ้าตั้งตนไว้ผิด ประพฤติทุจริตความชั่วอยู่แล้ว ไม่แคล้วอบาย ไม่ได้ความสุข ไม่พ้นจากทุกข์ได้เลย เสียที่ที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว ตั้งตนไว้ชอบนั้น ก็ทำตนให้ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา จึงจะได้ความสุข พ้นจากทุกข์ สมดังความหวังของตนได้นั้นแหละ ฯ

๑ อนึ่ง เกิดมาเป็นมนุษย์ด้วยอำนาจกรรมของมนุษย์ที่ตนได้สั่งสมมาแล้ว ถ้าไม่ตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์ได้แล้ว ยากอยู่ที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกในภายหน้า ก็กรรมของมนุษย์นั้นอย่างน้อยคือศีล ๕ อย่างใหญ่คือกุศลกรรมบถ ๑๐ นี่เป็นธรรมของมนุษย์แท้ จำไว้เถิด จงอุทิศส่อก่อปฏิบัติให้ดี ทำให้บริบูรณ์ในศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ เถิด จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์และได้สุคติโลกสวรรค์เสวยความสุขเกษมสำราญ ฯ

๑ อนึ่ง เกิดมาเป็นคน เมื่อต้องการสุขประโยชน์แก่ตนแล้ว พึงมีสติระวังไว้ให้ดี อย่าหลงไปตามลมปากพูดของคน เพราะว่าลมปากพูดนั้นมันล่อลวงให้ลุ่มหลงเสียคนวุ่นวายไป เขาก็อ้อมว่าอยู่ว่า ลมแรงมันไม่แรงเหมือนลมปากพูด อนึ่ง เมื่อจะใคร่พบพระพุทธเจ้าแล้ว จงตรึกตรองค้นหาของจริงให้ได้เถิด อย่าหลงไปตามสมมติของโลกที่ไม่จริง ถ้าหลงไปตามสมมติของโลกที่ไม่จริงแล้ว ไม่ได้พบพระพุทธเจ้าเลย

พระพุทธเจ้าไม่อยู่ที่ไหน อยู่ที่เราเห็นซึ่งธรรมเป็นของจริงในใจนั่นเอง เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรมของจริง ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคตดังนี้

อนึ่ง เมื่อปรารถนาจะออกจากทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานแล้ว ก็จงทำให้บริบูรณ์ในศีลและสมาธิ และเจริญวิปัสสนา พิจารณาสังขารให้เห็นจริงตามลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตาเถิด ถ้ารู้ไม่เท่าต่อสังขาร หลงไปตามสังขารแล้ว ไม่พ้นทุกข์ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานได้เลย เพราะสังขารเหล่านั้นมันหลอกลวงให้ลุ่มหลงอยู่เป็นนิตย์ สัตว์ที่ลุ่มหลงอยู่เหล่านั้น จึงมีแต่ความรัก ความชัง รุ่มร้อนอยู่ด้วยเพลิงกิเลส ถ้ายศเดียวเท่านั้น

อนึ่งความหลงของสัตว์มีอีก ๔ อย่าง คือหลงรัก หลงชัง หลงถือตัวถือตน หลงกลัวภัยต่าง ๆ ความหลง ๔ อย่างนี้คือตัวอวิชชา ความหลงที่ไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสังขารที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ฯ

๑ อนึ่ง วิบัติมี ๖ อย่าง คือ วิบัติคติ และวิบัติกาล และวิบัติประเทศ และวิบัติตระกูล และวิบัติอุปธิ คือร่างกาย และวิบัติทิฐิ ความเห็นผิด ฯ

๑ พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก แสดงธรรมนำสัตว์ออกจากทุกข์ (ตรงนี้ความไม่ชัด น่าจะตกคำว่า แต่บุคคลผู้เกิดมาแล้ว) ได้ไปเกิดเสียในอบาย มีเดียรฉานกำหนดเป็นต้น อย่างนี้ วิบัติคติ

มาเกิดในมนุษย์โลกนี้แล้ว ไม่มีพระพุทธศาสนา เป็นกาลว่างเปล่า พระพุทธเจ้าไม่เกิดในโลก โลกมืด อย่างนี้ วิบัติกาล

พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้ว พระพุทธศาสนาไม่แผ่ไปในประเทศทั้งสิ้น ประเทศในแผ่นดินมีมากนัก ประเทศใดที่ไม่มีพระพุทธศาสนา ไปเกิดในประเทศนั้น อย่างนี้ วิบัติประเทศ

มาเกิดในประเทศที่มีพระพุทธศาสนาแล้ว ประเทศนั้นมีตระกูลมาก ที่เป็น
สัมมาทิฐิก็มี ที่เป็นมิจฉาทิฐิก็มี ไปเกิดในตระกูลที่เป็นมิจฉาทิฐิเสีย อย่างนี้ **วิบัติ**
ตระกูล

เกิดในตระกูลที่เป็นสัมมาทิฐิ แล้วเป็นคนหูหนวกตาบอด เป็นง่อย เป็น
เปลี้ย เป็นบ้า เป็นใบ้ เสียจริตไป อย่างนี้ **วิบัติอุปริ** คือร่างกาย

เกิดในตระกูลที่เป็นสัมมาทิฐิแล้ว บริบูรณ์ด้วยอุปริ ร่างกายไม่เป็นคนหู
หนวก ตาบอด ไม่เป็นง่อย เป็นเปลี้ย ไม่เป็นบ้า เป็นใบ้ บริบูรณ์ด้วยอุปริร่างกายแล้ว
ไปส้องเสพคบคนที่เป็นมิจฉาทิฐิ ก็กลายเป็นมิจฉาทิฐิไปเสีย อย่างนี้ **วิบัติทิฐิ**
เห็นผิด

เราทั้งหลายพ้นจากวิบัติ ๖ ประการดังว่ามานี้ เป็นลาภของเราแล้ว ความเป็น
มนุษย์อันเราได้ด้วยดีแล้ว เพราะบุญกุศลของเรามีได้ก่อสร้างไว้ในชาติก่อนแล้ว จึงได้
พ้นจากวิบัติ ๖ ประการนี้ ควรเราทั้งหลายจะพึงยังกุศลสุจริตความชอบที่เป็นที่พึงของ
ตน ให้ถึงให้พร้อมบริบูรณ์ด้วยดีเถิด ฯ

๑ อนึ่ง สมบัติเข้าของเงินทองหมดทั้งสิ้น เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน
ไม่ใช่ของใคร ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ ใครคิดได้อย่างนี้ ผู้นั้นคล้ายกับพระโศดา คิด
ไม่ได้ให้ไปคูที่ป่าช้าเถิด อะไร ๆ ทั้งสิ้นทั้งเสียหมด เอาไปไม่ได้ ศูนย์เปล่า เหลืออยู่
แต่กระดูกอย่างเดียวเท่านั้น นี่เป็นของแท้จริงจำไว้เถิด เราทั้งหลายเกิดมามีกรรมอย่าง
เดียวนั้นแหละเป็นของ ๆ ตัว อย่ามัวเมาหลงทำบาปกรรมความชั่ว เพราะสมบัติเข้า
ของเงินทองที่ตายแล้วทั้งเสีย เอาไปไม่ได้ แต่บาปกรรมความชั่วที่ทำไว้นั้น ย่อมติดตัว
ไปให้ผลได้ทุกภพหน้า อย่างนี้ไม่ดีเลยแก่เราทั้งหลาย เสียทีที่ได้เกิดเป็นมนุษย์พบ
พระพุทธศาสนานี้ทีเดียว นี่เป็นสุภาษิตสั่งสอนไว้ด้วยกรุณา หวังจะให้ปฏิบัติให้ได้
สุข พ้นจากทุกข์อย่างเดียว พระพุทธศาสนานี้หายาก จะได้ประสพด้วยยากยิ่งนัก เหตุ

นั้นเราทั้งหลายจงมีสติ อุตสาหะก่อสร้างบุญกุศล สุจริตความชอบ ซึ่งเป็นที่พึงของตน
ให้ถึงพร้อม ให้บริบูรณ์ด้วยดี ด้วยความไม่ไปประมาทเถิด ฯ

๐ จบจตุรารักษ์แต่เท่านี้ ฯ

๐ หนังสือพิมพ์เล่มนี้

นามมี

ชื่อว่าธรรมเจดีย์

ดั่งอ่าง

ทวยชนทั่วทุกหัตถ์ชี

เชิญท่าน จำเ

เป็นกุศลสืบสร้าง

สร้างพันบาปภย ฯ

๐ พึงทำในจิตต์ไว้

นิจกาล

สำหรับเมื่ออวสาน

ป่วยไข้

อารมณ์เนื่องชำนาญ

จนตลอด ตายแฮ

เป็นที่พึงตนได้

ดั่งนี้อย่างน ฯ

“

การที่จะปฏิบัติออกจากทุกข์ ทำให้
แจ้งซึ่งพระนิพพานนั้นก็ต้องปิดกั้น
บาปกุศลเสีย อย่าให้เกิดขึ้นได้ ถ้า
เกิดขึ้นแล้วก็ต้องเพียละเสีย เว้นเสีย
ด้วยการทำกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์

”

สังขิตโตวาท

สมเด็จพระวันรัต (หับ พุทฺธสิริ)

วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

๑ **จิตฺตํ เจตสิกํ รูปํ** จิตฺตํ เจตสิกํ รูปํ เป็นเพลิงเครื่องร้อน เป็นทุกข์ของสัตว์ **นิพฺพานํ ปรมํ สุขญฺ** ดับเพลิงเครื่องร้อนหมด เป็นสุข ศูนย์จากทุกข์อย่างยิ่ง **นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ** ดับทุกข์หมด เป็นสุขอย่างยิ่ง **เอเตน สจฺจวชฺเชน** ด้วยคำสัตย์นี้ **สุวตฺถิ โหตุ สพฺพทา** ขอความสวัสดิเกษมสุขนิราศภัย จะมีแก่ผู้รับหนังสือนี้ไปปฏิบัติ ในกาลทุกเมื่อเทอญ ฯ

๑ อนึ่ง บรรพชิตและคฤหัสถ์สตรีและบุรุษ ผู้ปฏิบัติในเมณฺววิรติ ไม่เสพเมณฺว เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ โดยที่สุดแม้รักษากุโบสถอยู่ ก็ชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์ด้วย ผู้ที่ประพฤติพรหมจรรย์เหล่านั้นให้พึงรู้ว่า พรหมจรรย์จะเสร็จหมองด้วยเมณฺวสังโยค ๓ ประการ

คือ จิตต์กำหนดยินดีในเมณฺวแล้ว และใช้ สตรี บุรุษ ให้ปฏิบัตินวคพื้นและพัควิ ๑

คือ กำหนดในเมณฺวแล้วก็ยืมแยมหัวเราะล้อเลียนกับด้วยสตรี บุรุษ ๑

คือ เฟ่งเล็งตาต่อตาของ สตรี บุรุษ ด้วยกำหนดในเมณฺวธรรม ๑

คือ ได้ยินเสียง สตรี บุรุษ ขับร้องเจรจา เกิดความกำหนัดยินดีด้วย
เมณฺฑนราคะ ๑

คือ ได้เห็นหรือได้ยิน สตรีกับบุรุษบำเรอด้วยกามคุณ เป็นต้นว่า คลึง
เคล้าจวบกอด ก็เกิดกามราคะกำหนัดในเมณฺฑน ๑

คือ ตนแต่ก่อนได้พุดทะ โลมสัมผัสกับด้วย สตรี บุรุษ และมาคิดถึง
เรื่องความแต่ก่อนนั้น ก็เกิดกามราคะกำหนัดยินดีในเมณฺฑน ๑

คือ ตนได้ทำบุญทำกุศลอันใดอันหนึ่งไว้ มาปรารภนาจะเกิดเป็น
เทวดา เสวยสมบัติคือกามคุณอันเป็นทิพย์ ๑

บรรจบเป็นเมณฺฑนสังโยค ๗ ประการด้วยกัน เหตุนี้เมื่อจะปฏิบัติ
พรหมจรรย์ของตนให้บริสุทธิ์ พ้นจากความเศร้าหมองแล้ว ก็จงปฏิบัติตัวให้ไกลจาก
เมณฺฑนสังโยค ๗ ประการดังว่ามานี้เถิด พรหมจรรย์ของตนก็จะมีผลเลิศใหญ่ ไกลต่อ
พระนฤพานโดยเร็วพลันนั้นเทียว ฯ

๑ อนึ่ง ว่าด้วยทำบุญทำกุศล ก็คนทุกวันนี้เดี๋ยวนี้อยากได้บุญอยู่โดยมาก หาว่า
ว่าบุญอย่างไรไม่ ครั้นไม่รู้จักทำบุญแล้ว ทำเข้าหาถูกต้องไม่ เป็นแต่เฉียด ๆ เข้าข้าง
ผิดไปบ้าง ทั้งนี้ก็เพราะไม่รู้บุญอย่างหนึ่ง เพราะจู้เกียจมักง่ายอย่างหนึ่ง บุญนั้น
อย่างไร บุญนั้นอยู่ที่ไหนก็หาไม่รู้จักไม่ เป็นแต่เขาว่าอย่างนี้ได้บุญ ๆ เชื่อเขาแล้วก็
หลับตาทำไป หาตริตรองด้วยปัญญาของตนไม่ อย่างว่ามานี้แหละ จึงเชื่อว่าเป็นผู้ไม่
รู้จักบุญ ครั้นไม่รู้จักบุญแล้ว เมื่ออยากได้บุญทำเข้า ก็หาถูกต้องเป็นบุญเป็นกุศลไม่
เป็นแต่เฉียดเข้าข้างผิดไผ่บ้าง จู้เกียจมักง่ายนั้นอย่างใดเล่า คือคนอยากได้บุญแต่ว่าจู้
เกียจมักง่าย เลือกละเอาแต่ที่ง่าย ๆ สบาย ๆ ตามชอบใจของตน ที่อยากเป็นบุญเป็นกุศล

แต่หาทำไม ท้อถอยเสีย ด้วยมาดูหมิ่นเสียว่า กุศลทำได้ง่าย ๆ โดยที่สุด เมื่อจะภาวนา นั่งหลับตาปริกรรมเสียครู่หนึ่ง พอเมื่อยขาว่าได้บุญมากแล้ว ละความเพียร นอนเสีย ให้พึงรู้เถิดในการกุศลทั้งปวง ถ้าทำขึ้นโดยขี้เกียจมักง่ายดังว่ามานี้แล้ว ก็หาถูกต้อง เป็นบุญเป็นกุศลไม่ เป็นแต่เฉียด ๆ ไป เพราะหาได้ความจริงไม่ การจะทำบุญทำกุศล ต้องให้รู้จักตัวบุญตัวกุศล ครั้นรู้จักแล้ว อย่ามักง่าย อย่าเกียจคร้าน ถ้าจะทำแล้ว ทำให้ เป็นบุญเป็นกุศลจริง ๆ จึงจะดี ไม่เสียทีทำ ไม่เสียทีเกิดมาเป็นมนุษย์พบ พระพุทธศาสนานี้ ๆ

๑ บุญนั้นอย่างไร บุญนั้นอยู่ที่ไหน บุญนั้นอยู่ที่ใจ ๆ นั้นอย่างไรจึงเป็นบุญ ใจที่บริสุทธิ์ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนั้น เป็นมูลเป็นรากให้เกิดบุญเกิดกุศล เมื่อทำ อะไรงดด้วยกาย วาจา ใจ ด้วยความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงนั้นแล้ว สิ่งที่ทำนั้นล้วน เป็นบุญเป็นกุศลทั้งสิ้น ก็ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นมูล เป็นรากให้เกิดบาป เกิดอกุศล เมื่อทำอะไรงดด้วยกาย วาจา ใจ ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น แล้ว สิ่งที่ทำนั้นล้วนเป็นบาปเป็นอกุศลทั้งสิ้น ผู้ที่ชำระใจให้บริสุทธิ์นั้น ให้พึงรู้จักชัด ชั่งบุญและบาป และเหตุเกิดบุญเกิดบาปดังนี้ด้วย อนึ่ง ว่าโดยพิสดาร ใจไม่โลภ ไม่เพ่งไม่มุงเอาของเขา ไม่คิดประทุษร้ายเขา ไม่โกรธ ไม่เคือง ไม่ผูกเวรหมายมัน ไม่ดูถูกลบหลู่คุณเขา ไม่ยกตัวเทียมท่าน ไม่อิจฉาริษาเขา ไม่ตระหนี่เหนียวแน่นหวงเกียจ กันเข้าของ ไม่มีมารยาปกปิดบังโทษของตัวไว้ ไม่อวดดีให้ยิ่งกว่าคุณที่มี ไม่กระด้าง ดื้อดึง เมื่อเขาว่ากล่าวสั่งสอนโดยธรรมโดยชอบ ไม่ทำใจแข็งทู่มเถียงว่ากล่าวกลบเกลื่อนเขา ไม่มานะทิฎฐิถือเราถือเขาถือตัวถือตน ไม่ดูถูกดูหมิ่นล่วงเกินเขา ไม่เมามัว อยู่ว่าตัวเป็นหนุ่มเป็นสาว ด้วยแลเห็นอยู่ว่าความชรานำเอาอายุหมดเปลืองเข้าไป ความตายใกล้เข้ามาทุกวัน ๆ สำคัญตัวอยู่ว่าชราครอบงำเป็นนิรันดร์ และไม่มัวเมาว่าตัวสบายไม่เจ็บไข้ เข้าใจว่าตัวเป็นโรคเจ็บไข้ไม่สบายอยู่เป็นนิรันดร์ เพราะต้องกินยาคือ ข้างน้ำทุกเช้าค่ำไม่ขาดสักวันหนึ่ง และไม่มัวเมาอยู่ว่าตัวจะไม่ตาย ด้วยสำคัญว่า

ร่างกายชีวิตเป็นอนิจจัง พลันที่จะแตกจะดับอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้ว่าวิบัติแห่งชีวิตจะมาถึงเมื่อไร เหมือนกับไฟตามไร่ที่แจ้ง อนึ่งไม่เมามัวทั่วไป อารมณ์อันใดที่น่ารักชอบใจยิ่ง จิตต์ให้กำหนดยินดี ก็มีได้หลงยินดีรักใคร่ต่ออารมณ์เหล่านั้น อารมณ์อันใดที่น่าเกลียดน่าชัง มักทำให้ใจโกรธเคือง ตั้งสติข่มจิตต์ไม่โกรธเคืองซึ่งชังต่ออารมณ์เหล่านั้น

ใจที่บริสุทธิ์อย่างว่ามานี้แหละ เรียกว่าโง่บุญใจกุศลแท้ เพราะไม่เศร้าหมองด้วยอุปกิเลส ๑๖ ประการ

ครั้นจิตต์ไม่เศร้าหมองด้วยอุปกิเลส ๑๖ ข้ออย่างว่ามานี้แล้ว ถ้าตายลงคงจะได้คติอันดีเป็นแท้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้ว่า **จิตฺเต อสงฺกิลฺลฺลฺลํ สุกฺคิ ปาณิกงฺขา** แปลว่า ถ้าจิตต์ไม่เศร้าหมองบริสุทธิ์แล้ว ให้พึงหวังเกิดซึ่งคติอันดี ถึงจะไม่อยากได้คติอันดี ก็คงจะต้องไปเป็นแท้ ด้วยจิตต์ที่บริสุทธิ์ไม่เศร้าหมองนั่นเอง พระตรัสไว้ดังนี้ จึงว่า จิตต์บริสุทธิ์แล้ว ถ้าตายลงจะได้ไปคติอันดี

ถ้าจิตต์ของตัวไม่บริสุทธิ์เศร้าหมอง ด้วยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง ใดอย่างหนึ่งแล้ว ตายลงคงจะไปคติอันชั่ว คืออบายทั้ง ๔ เป็นแท้ เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ดังนี้ว่า **จิตฺเต สกฺกิลฺลฺลํ ทฺวคฺคิ ปาณิกงฺขา** แปลว่า ถ้าจิตต์เศร้าหมองด้วยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง อันใดอันหนึ่งแล้ว ให้พึงหวังเกิดซึ่งคติชั่ว คืออบายทั้ง ๔ ถึงใจจะไม่สมัครไป คงจะต้องจำใจไปเป็นแท้ด้วยจิตต์ที่เศร้าหมองไม่บริสุทธิ์นั่นเอง ฯ

๑ อุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตต์ ๑๖ ข้อนั้น คือ

อภิขุณา วิสมุโลโก ความโลภเพ่งเล็งอยากได้ของเขา เป็นเครื่องเศร้าหมองจิตตอย่างหนึ่ง

โทโส ความคิดประทุษร้ายเขา

โกโร ความโกรธเคืองเขา

อุปนาโห ความผูกเวรหมายมั่นกัน

มกุโข ความลบหลู่ดูถูกเขาที่มีคุณแก่ตัว

ปลาโส ความยกย่องตัวขึ้นเทียมเขา

อิสฺฐา ความอิจฉาริษยาเขา

มจฺจนฺริยํ ความตระหนี่เหนียวแน่นเกียจกัน หวงเข้าของและวิชาความรู้และที่อยู่อาศัย **มายา** ความปกปิดบังความชั่วที่ตัวทำไว้

สาเดญฺยํ ความโอ้อวดตัวให้ยิ่งกว่าคุณที่มีอยู่

ถมุโก ความแข็งกระด้างคือดั่งเมื่อเขาสั่งสอนว่ากล่าวโดยชอบ

สฺสารมุโก ความปรารถน้ายอมตาม ชักเหตุผลมาอ้างทู่เถียงต่าง ๆ เมื่อเขาว่ากล่าวโดยธรรมโดยชอบ

มานโ ความเย่อหยิ่งถือเราถือเขาถือตัวถือตน

อติมานโ มานะดูถูกล่วงเกินผู้อื่น

มโท ความเมาหลงในร่างกายที่ทรุดโทรมด้วยความชราอยู่ทุกวัน มาสำคัญว่ายังหนุ่มยังสาวอยู่ ประมาทไป และเมาหลงในร่างกายที่ป่วยไข้อยู่เป็นนิตย์ ต้องกินยาคือขำวน้ำทุกเช้าค่ำ มาสำคัญว่าไม่มีโรคเป็นสุขสบาย ประมาทไป และมา

หลงในชีวิตเป็นของไม่เที่ยงพลันดับดังประทีปจืดวู่วิ่งที่แจ้งจะนั้น มาสำคัญว่ายังไม่ตาย ประมาทไป

ปมาโท ความมัวเมาทั่วไป อารมณ์อันใดที่น่ารัก ก็ไปหลงรักในอารมณ์เหล่านั้น อารมณ์อันใดที่น่าชัง ก็ไปหลงชิงชัง โกรธต่ออารมณ์เหล่านั้น

บรรจบเป็นอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ ข้อ ๆ

๑ จิตต์อันใดเศร้าหมอง ด้วยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งดังว่ามานี้แล้ว จิตต์นั้นล้วนเป็นบาปเป็นอกุศลหมดทั้งสิ้น ถ้าหากตายลงด้วยจิตต์ที่เศร้าหมองนั้น ถึงจะไม่อยากไปสู่คติอันชั่ว ก็จำจะต้องไปอยู่เองโดยแท้ ด้วยจิตต์ที่เศร้าหมองอันเป็นกุศลนั่นเอง เพราะพระพุทธรเจ้าท่านตรัสไว้อย่างว่ามานี้แหละ แม้ถึงบุคคลจะกระทำกุศลอื่น ๆ ด้วยใจจะไม่ไปสู่คติอันชั่ว ถ้าไม่ชำระใจของตัวให้บริสุทธิ์แล้ว เมื่อขณะตายจิตต์เศร้าหมองอยู่แล้ว คงไม่แคล้วอบายเป็นแน่

เหตุนั้นแหละจำจะต้องชำระใจของตนให้พ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ทำให้บริสุทธิ์ไว้

ถ้าจะคิดไปว่า เครื่องเศร้าหมองมากมายหลายอย่างนัก เห็นจะชำระไปไม่ได้ ตัวเราเห็นจะไม่พ้นจากอบาย จะทอดธุระเสียว่า ตัวเราเห็นจะไม่พ้นอบายดังนี้ ก็ไม่ชวนขวยชำระใจให้บริสุทธิ์ คิดเช่นนี้หาชอบไม่ เพราะว่าใจอันเดียว ถึงเครื่องเศร้าหมองจะมาก ถ้าใจนี้กึ่งอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งแล้ว ก็ทำให้เศร้าหมองไม่ได้ เหมือนกับตอไม้ เฉพาะนั่งได้แต่คนเดียว ถ้าคนอื่นเขานั่งอยู่แล้ว ถึงคนอื่นจะมาก ก็ไม่อาจนั่งได้นั่นใด สันดานของสัตว์ก็อันเดียว ถ้าจิตต์ดวงหนึ่ง เกิดขึ้นนึกอารมณ์อันใด

อันหนึ่งอยู่แล้ว ถึงเครื่องเส้าหมองใจจะมาก ก็ไม่อาจทำใจให้เส้าหมองได้ฉนั้น
เหตุนี้ จำจะต้องชำระใจของตนให้บริสุทธิ์ ด้วยกัมมัฏฐานภาวนาอันใดอันหนึ่งไว้

ถ้าจะชำระใจด้วยกัมมัฏฐานภาวนา ที่พระตรัสสั่งสอนไว้อย่างเดียวนั้น
แหละ ก็แต่กัมมัฏฐานนั้นมีมากถึง ๓๘ ประการ มีมาในบาลีอรรถกถาเพิ่มอากาสก
สถิ และอาโลกสถิทั้ง ๒ เข้าด้วยกัน จึงเป็นกัมมัฏฐาน ๔๐ ทศ คือ

๑ กลิน ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณญา ๔ ธาตุวัตถุ ๑ อาหาร
ปฏิกูลสัญญา ๑ อรูปฌาน ๔ บรรจบเป็นกัมมัฏฐาน ๔๐

เมื่อจะเจริญให้รู้จักลักษณะในกัมมัฏฐานเหล่านั้น ๆ จะว่าโดยสังเขปพอให้
รู้จัก

ลักษณะ **กลิน ๑๐** นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึก
ถึงกลิน ทำใจให้นิ่งอยู่อย่างเดียวนั้นเป็นสมาธิ

อสุภ ๑๐ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึกเห็นว่า
เปื้อนปฏิกูลเสียอย่างเดียว

**พุทธานุสสติ ัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสส
ติ** ทั้ง ๖ นี้ เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึกให้เกิดความเลื่อมใส
อิมใจจนจิตตั้งอยู่ในคุณนั้น ๆ

อานาปานสติ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึกถึงลม
หายใจ จนใจนิ่งอยู่ได้เป็นสมาธิ

กายคตาสติ นั้น เป็นกัมมัฏฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึกถึงกาย
คือประมุขส่วนเป็นของน่าเกลียด มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เป็นของปฏิกูล
จนเกิดความเบื่อหน่าย

มรณสติ นั้น เป็นกัมมัญฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึกถึงความตาย ให้เกิดความสังเวชสลัดใจอยู่เป็นนิตย์

อุปสมานุสสติ นั้น เป็นกัมมัญฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมานึกถึงคุณพระนฤพาน เป็นที่ระงับทุกข์ทั้งปวง จนใจของตนบริสุทธิ์ไม่คิดถึงสิ่งใด

อัปมัณฺญา ๔ (เมตตา - กรุณา - มุทิตา - อุเบกขา) นั้น เป็นกัมมัญฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมาปรารภสัตว์ไม่มีประมาณเป็นอารมณ์ นึกไปให้เขาได้สุข และให้เขาพ้นทุกข์ และชื่นชมอยู่ด้วยความสุขของเขา และมีธยัสถ์เฉย ๆ ไม่ดีใจเสียใจด้วยสุขและทุกข์ของเขา

ธาตุวัตถาน นั้น เป็นกัมมัญฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ ด้วยมาแยกกันออกให้เห็นว่าเป็นธาตุทั้ง ๔ จนไม่ถือว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นตัวเป็นตน ทำใจให้เหมือนดิน น้ำ ไฟ ลม เช่นนั้น

อรุปฌาน ๔ นั้น เป็นกัมมัญฐานสำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์ พ้นจากรูปธรรมฝ่ายเดียว

ให้รู้จักลักษณะกัมมัญฐานเป็นเครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์ โดยสังเขปดังนี้มาก่อน ผู้ที่ปฏิบัติชำระใจให้บริสุทธิ์นั้น เมื่อจะเจริญกัมมัญฐานอันใด ก็ให้ถูกต้องลักษณะอย่างว่ามานี้เถิดไม่ผิดแล้ว นี่หยาบยกเอาแต่ยอดขึ้นมาว่าพอให้เข้าใจ ก็แต่วิธีกาวานานี้มีอยู่มาก จะว่าในกายกตาสติก่อน ๆ

๐ เมื่อจะเจริญ ให้เจริญโดยนัยที่มาในบาลีดังนี้ว่า

อัย โข เม กาโย อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตุถกา ตจปรียนโต ปุโร นานป
ปการสุส อสุจิโน อตุติ อิมสุมี กายเ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํถํ นหารู อญฺฐิ อญฺฐิ

มิณขุ วุกุ กุทญ์ ยกนุ กิโถมกัม ปิหกัม ปปฺผาสัม อนุตัม อนุตฺตลณฺ อุตฺริยัม กรีสัม ปิตุตัม เสมหัม พุพ
 โพ โลหิตัม เสโท เมโท สุตฺต วสา เขโพ สิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺตัม เอวมยัม เม กาโย อุตฺธัม
 ปาทตลา อโธ เกสมตฺตลกา ตจฺปฺริยนฺโต ปุโร นานปฺปการสฺส อสุจิโนติ

ให้จำบาลีกายคตาสตินี้เสียก่อนให้ได้ แล้วให้รู้เนื้อความดังนี้ว่า

อัย โข เม กาโย กายของเราทั้งหลาย

อุตฺธัม ปาทตลา เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อโธ เกสมตฺตลกา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป

ตจฺปฺริยนฺโต มีหนังหุ้มอยู่ที่สุครอบ

ปุโร นานปฺปการสฺส อสุจิโน เต็มไปด้วยเครื่องโสโครก มีประการต่าง ๆ

อตฺถิ อิมสฺมิ กาเย มีอยู่ในกาย เป็นที่ประชุมของน้ำเกลียดนี้

เกสสา ผมทั้งหลาย ที่อยู่ตามหนังศีรษะทั้งสิ้น ค่ำข้าง ขาวบ้าง ต้จาง หน้างุ้มทั่ว
 กาย ผิวนอกออกเสียแล้วมีวรรณะอันขาว

โลมา ขนทั้งหลาย ที่งอกอยู่ตามขุมขนทั่วกาย เว้นไว้แต่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า สัมมิได้
 คำนักขานัก

นขา เล็บทั้งหลาย ที่งอกอยู่ตามปลายมือ ปลายเท้า มีวรรณะขาว

ทนฺตา ฟันทั้งหลาย ที่งอกอยู่ตามกระดูกคาง ข้างบนข้างล่าง สำหรับบดเคี้ยว
 อาหาร ชุ่มอยู่ด้วยน้ำลายเป็นนิคัย

มัตถัม เนื้อ มีวรรณะอันแดง

นหารู เอ็นทั้งหลาย ที่รังรัดรวบโครงกระดูกไว้ มีวรรณะอันขาว

อฏฐิ กระดูกทั้งหลาย ที่เป็นร่างโครงค้ำแข็งอยู่ในกาย มีวรรณะอันขาว
ประมาณ ๓๐๐ ท่อน

อฏฐิมิณขุ เยื่อในกระดูก มีวรรณะอันขาว เหมือนกะยอศหวายที่เผาอ่อนแล้ว
ใส่ไว้ในกระบอกไม้ฉะนั้น เยื่อในกระดูกขมongsีรษะ เป็นยวงขาวเหมือนกะ เยื่อใน
หอยจับแฉง หรือ นุ่นคลุกกะทิ

วฏัก ม้าม คือก้อนเนื้อ มีสีแดงคล้ำ ๒ ก้อน มีขั้วอันเดียวกัน เหมือนกับผล
มะม่วง ๒ ผล มีขั้วอันเดียวกัน อยู่ข้างซ้าย เกี่ยวกับหัวใจ

หทย เนื้อหัวใจ มีสีแดง สันฐานเหมือนดอกบัวตูม ตั้งอยู่ท่ามกลางอก

ยกน ตับ คือเนื้อ ๒ แผ่น มีสีแดงคล้ำ ตั้งอยู่ข้างขวาเคียงเนื้อหัวใจ

กิโลมก พังผืด มีวรรณะอันขาว เหนียวหนึ่กกับเนื้อ เอ็น กับเนื้อ กระดูกกับ
เนื้อ ติดกันไว้บ้าง

ปัท ไต เป็นชิ้นเนื้อสีดำคล้ำ เหมือนลื่นโคดำ อยู่ข้างซ้ายโครงข้างซ้าย

ปปฺผาส ปอด เป็นแผ่นเนื้อ มีวรรณะอันแดงคล้ำ ๆ ซายเป็นแฉก ปกเนื้อ
หัวใจและม้าม อยู่ท่ามกลางอก

อนตุ ไส้ใหญ่ ปลายข้างหนึ่งอยู่คอหอย ปลายข้างหนึ่งอยู่ทวาร ทบไปทบมา
มีวรรณะอันขาว ชุ่มอยู่ด้วยเลือดในท้อง เหมือนกับงูขาวเขาตัดศีรษะแล้วแช่ไว้ในราง
เลือดฉะนั้น

อนตุคณ สายติดเหนียวไส้ใหญ่ไว้ มีวรรณะอันขาว

อุทริย อาหารนอนท้อง เช่นกับของที่กินกลืนเข้าในท้องแล้วและรากออกมา
เสียด้านนั้น

กริถ ของที่กินค้างอยู่ในท้องกลายเป็นอุจจาระ เช่นอุจจาระที่ถ่ายออกมาจะนั้น

ปิตต น้ำดี สีเขียวคล้ำ ๆ ที่เป็นฝักตั้งอยู่ท่ามกลางอก ที่ไม่เป็นฝักซึมซาบชาน
อยู่ในกาย

เสมห น้ำเสลด มีวรรณะขาวคล้ำ ๆ เป็นมวก ๆ ติดอยู่กับพื้นไส้ข้างใน

ปฺพุโพ น้ำเหลือง น้ำหนอง ย่อมตั้งอยู่ในสรีระมีบาดแผลเป็นต้น

โลหิต น้ำเลือด ที่ขังอยู่ตามชุมในร่างกาย และซึมซาบชานอยู่ในกาย

เสโท น้ำเหงื่อที่ชานออกตามชุมขนในกาลเมื่อร้อนหรือกินของเผ็ด

เมโท น้ำมันข้น มีสีเหลืองติดอยู่กับหนังต่อเนื้อ

อสุสุ น้ำตา ที่ไหลออกจากตา ในกาลเมื่อทุกข์โทมนัสมาถึง

วสา น้ำมันเหลว ที่เป็นเปลวอยู่ในพุง เหมือนเปลวสุกร

เขโพ น้ำลายใสและข้น

สิญฺฆาณิกา น้ำมูกเหลวบ้าง ข้นบ้าง เป็นยวงออกจากนาสิก

ลสิกา น้ำไขข้อ ติดอยู่ตามข้อกระดูก

มุตฺต น้ำเยี่ยว เกรอะออกจากรากลและอุจ

เอวมยฺ เม กาโย กายของเรา

อุทฺธ ปาทตา ข้างบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อโธ เกสมตุกกา ข้างล่างตั้งแต่ปลายผมลงไป

ตจปริยญโต มีหนังหุ้มอยู่ที่สุดโดยรอบ

บุโร นานบุปการสุส อสูจินติ เต็มไปด้วยเครื่องโสโครก ไม่สะอาด มี
ประการต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ดังว่ามานี้

ให้พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตัวนี้ ให้เป็นเครื่องปฏิญาณเกลียดทุก ๆ
ส่วน ถ้าไม่เห็นเป็นปฏิญาณลงได้ ยังกำหนดยินดีอยู่ในกายของตัวนี้ ก็ให้ถามตัวเองว่า สิ่ง
อันใดที่เป็นของหอม ของดี ของงามมีอยู่ในกายนี้ จึงมาหลงกำหนดยินดี รักใคร่ใน
กายนี้อยู่ แต่ล้วนเป็นเครื่องปฏิญาณพึงเกลียดสิ้นทั้งนั้น หาไม่หรือ

แล้วก็ให้ไล่ไปว่า นั่นก็ผม นั่นก็ขน นั่นก็เล็บ จนถึงมูตรเป็นที่สุด แล้วจึง
กลับถามตัวเองว่า ไหนเล่าเป็นของดี ของงาม ของหอม เป็นสะอาดในกาย จึงมาหลง
กำหนดยินดีรักใคร่ ถ้าพิจารณาดังว่ามานี้ ก็จะเห็นเป็นปฏิญาณพึงเกลียดลงได้ในกายนี้
ถ้าพิจารณาไม่เห็นเป็นของปฏิญาณลงได้ทุก ๆ ส่วน ๆ ส่วนอันใดที่เป็นของปฏิญาณ
เกลียดปรากฏชัด คือมูตรอุท หรือเสมหะปฺพโพโลหิต ก็มนสิการนึกแต่ส่วนนั้น ๆ ให้
เห็นปฏิญาณไว้ เพราะเห็นส่วนหนึ่งแล้ว ส่วนอื่น ๆ ก็คงปรากฏเป็นของปฏิญาณ
เหมือนกันหมดทั้งสิ้น เหมือนกับผักหญ้าออกขึ้นที่อุทเขาก็เกลียดฉันใด ผม ขน เล็บ
ฟัน หนัง ก็อาศัยมูตร อุท ปฺพโพโลหิตชุ่มอยู่ ก็เป็นของปฏิญาณพึงเกลียดเช่นนั้น
เหมือนกัน

อนึ่ง เข้าของผ้าผ่อนอันใด ถึงบริสุทธิ์สะอาดดี ถ้าแปดเปื้อนด้วยเลือดหนอง
มูตรอุทแล้ว ก็เป็นของปฏิญาณพึงเกลียดฉันใด ถึง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จะสำคัญว่างาม
ก็แปดเปื้อนอยู่ด้วยมูตร อุท เลือด หนอง เป็นของปฏิญาณพึงเกลียดเหมือนกันฉันนั้น

อนึ่ง เมื่อจะวาดเขียนตกแต่งให้งาม ก็ข้างนอก ข้างในเต็มไปด้วยมูตรอุดเป็น ปฏิภูณ่าเกลียดจันใด กายนี้เล่า ถึงจะตกแต่งประดับประดาให้วิจิตรงามด้วย เครื่องประดับต่าง ๆ ก็ข้างในเต็มไปด้วยมูตรอุด เป็นของปฏิภูณ่าเกลียดเหมือนกับ หม้อฉะนั้น ถ้าพิจารณากายของตัวนี้เห็นเป็นปฏิภูณลงได้ ด้วยอุบายอันใดอันหนึ่งดัง ว่ามาแล้ว ก็ให้รักษาปฏิภูณสถูณั้นไว้ อย่าให้หายไปเสีย ถึงจะเห็นก็ให้เห็นเป็นของ ปฏิภูณตามสถูณั้นไว้ อย่าให้เกิดการระคายความกำหนัดขึ้นได้ ถ้าปฏิบัติได้ดังว่ามา นี้แล้ว พรหมจรรย์ที่ตนรักษานั้น ก็จะเป็นอันบริสุทธ์ด้วยดี เพราะพรหมจรรย์จะเศร้า หมอง จะทำลาย ก็อาศัยการระคาย กำหนัดยินดีในกามารมณ์

เหตุนี้ที่กลุบุตร เมื่อจะบรรพชาอุปสมบท ท่านบอกกัมมัฏฐานคือ กายคตาสติ ซึ่งว่ามานี้ให้เสียแต่เดิมที เพราะเป็นอุบายสำหรับระงับการระคาย ความกำหนัด ยินดีในกามารมณ์ อนึ่ง ใครได้เจริญกายคตาสตินี้ ให้เกิดปฏิภูณพึงเกลียดขึ้นในใจ ก็ ระงับความกำหนัดยินดีเสียได้ เพราะกายคตาสตินี้เป็นข้าศึกแก่การระคาย ความกำหนัด ยินดีโดยตรง ถึงโทสะ โมหะก็เป็นอันระงับเสียได้ ด้วยผู้ที่เจริญกายคตาสตินั้นจึง เชื่อว่าคัมภีร์ซึ่งรสคือพระนฤพาน เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ดังนี้ว่า

อมตเนตลํ ภิกขเว แนะภิกขุทั้งหลาย ใครเจริญกายคตาสติ ผู้นั้นได้ชื่อว่าคัมภีร์ ซึ่งรสคือพระนฤพาน เป็นธรรมอันไม่ตายแล้ว เพราะว่าพระนฤพานเป็นธรรมดับ ระคาย โทสะ โมหะ ก็ที่เจริญกายคตาสตินี้ ทำให้เกิดปฏิภูณพึงเกลียด ระงับดับการระคาย โทสะ โมหะเสียได้ พระองค์จึงตรัสว่า คัมภีร์ซึ่งรส คือพระนฤพาน เหตุนี้ เมื่อ บรรพชาจะรักษาพรหมจรรย์ของตนให้บริสุทธ์ และจะใคร่คัมภีร์ซึ่งรสคือพระ นฤพานแล้ว ก็พึงเจริญเถิดซึ่งกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ เมื่อเจริญก็ให้เกิดปฏิภูณขึ้นใน ใจของตนให้ได้ ครั้นเกิดแล้วให้รักษาปฏิภูณสถูณั้นไว้ ถ้าเพียรไปก็อาจให้เกิด สมาริณได้ อันนี้ก็เป็อุบายชำระใจให้บริสุทธ์ เป็นกุศลอันวิเศษอย่างหนึ่ง ๆ

๑ **แต่นี้จะว่าในมรณสติ** เมื่อจะเจริญให้เจริญตามบาลีว่าดังนี้

มรณชฺมุโมมุหิ มรณํ อนตฺตีโต (หญิงว่า **มรณชฺมุมามุหิ มรณํ อนตฺตีตา**) ว่าตัวเรามีความตายเป็นธรรมดา ล่วงความตายไปไม่ได้แล้ว ดังนี้ก็ได้

อนึ่งหรือจะคิดถึงความตายโดยนัยนี้ว่า

อธฺวํ ชีวิตํ ธฺวํ มรณํ อวสฺสํ มยา มริตฺตพฺพํ มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ ชีวิตํ เม อนิยตํ มรณํ เม นิยตํ

แปลว่า

อธฺวํ ชีวิตํ ชีวิตไม่เที่ยง **ธฺวํ มรณํ** ความตายเที่ยงแท้ **อวสฺสํ มยา มริตฺตพฺพํ** ตัวเราต้องตายเป็นแน่

มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ ชีวิตของเราที่มีความตายเป็นที่สุด **ชีวิตํ เม อนิยตํ** ชีวิตของเราไม่เที่ยง

มรณํ เม นิยตํ ความตายของเราเที่ยงแล้ว

เมื่อจะนึกถึงความตาย ให้เห็นความตายจริง ๆ ให้เกิดความสังเวชจึงจะเอา ถ้าไม่เห็นความตายแล้ว ถึงจะนึกไปก็ไม่ได้ความสังเวช

เหตุฉะนั้น เมื่อจะเจริญมรณสติ นึกถึงความตาย ก็จำจะต้องรู้จักความตายก่อน

ความตายนั่นอย่างไร ความตายนั่นคือ ขาดชีวิตินทรีย์ที่เลี้ยงรูปกายไว้ เพราะชีวิตินทรีย์ขาดแล้ว รูปกายก็เน่าเปื่อยไป ชีวิตินทรีย์สำหรับเลี้ยงรูปกายให้สดใสอยู่

เหมือนกะไฟอาศัยน้ำมันชุ่มอยู่ที่ไส้ติ่งเรื่องอยู่ได้ พอน้ำมันขาดสิ้น ไฟก็ดับฉันใด
รูปกายก็เหมือนกะไฟ ชีวิตินทรีย์เหมือนน้ำมัน ถ้าชีวิตินทรีย์ขาด รูปกายก็แตกเน่า
เปื่อยไปเหมือนกะไฟดับ

อนึ่งชีวิตินทรีย์เลี้ยงรูปกายไว้เหมือนกะน้ำเลี้ยงดอกอุบลไว้ น้ำแห้งขาด
ดอกอุบลก็เหี่ยว ฉันใด ชีวิตินทรีย์ขาดรูปธรรม ก็ทำลายเหมือนกันฉะนั้น

เหตุนี้ความตายได้แก่ขาดชีวิตินทรีย์ นี้ว่าด้วยปรมัตถ์สุขุม เห็นยาก ถ้าไม่
เห็นความตายโดยนัยนี้แล้ว ก็ให้พิจารณาโดยนัยดังนี้ว่า

ความตายคือสิ้นลมหายใจ ครั้นลมหายใจสิ้นแล้ว วิญญาณดับ ตาก็ไม่เห็น หู
ก็ไม่ได้ยิน จมูกก็ไม่ได้กลิ่น ลิ้นก็ไม่รู้รส กายก็แข็งเป็นท่อนไม้ หัวรู้จักเย็นร้อนอ่อน
แข็งไม่ ครั้นทิ้งไว้ก็เหม็นสาบเหม็นสาบ พองขึ้นพองเกลียด เปื่อยเน่าพังไป จนถึงคนที่
รักใคร่สนิทก็เอาไว้มองไม่ได้ ต้องเอาไปเผาศรีให้ศูนย์ในไฟบ้าง เอาไปฝังเสียในแผ่นดิน
บ้าง อย่างนี้แล เรียกว่าความตาย

ครั้นเห็นความตายชัดเจนว่ามานี้แล้ว ก็ให้ก็น้อมเอาความตายนั้นมาใส่ตัว
ดังนี้ว่า

เรามีความตายดังนี้เป็นธรรมดา ล่วงความตายดังนี้ไปไม่ได้แล้ว หรือนึกว่า
ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเที่ยง เราต้องตายเป็นแท้ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ก็แต่ให้
เกิดความสังเวชสลดใจขึ้นให้ได้ เพราะมรณสติก็มีภูฐานนี้ สำหรับชำระใจให้บริสุทธิ์
คือให้เกิดความสังเวชเท่านั้นเอง

ก็แต่มรณสติ การระลึกความตายนี้ จะสำเร็จเป็นอันได้เจริญมรณสติ
กัมมัญฐานนี้ ด้วยเป็นบุญเป็นกุศลใหญ่ยิ่ง ก็ต้องพร้อมด้วยองค์ ๓

คือ สติระลึกถึงความตายอยู่ ๑

คือ ญาณรู้ตัวว่าจะตายเป็นแท้ ๑

คือ ความสังเวชสลดใจ ๑

พร้อมด้วยองค์ ๓ นี้ จึงจะสำเร็จการภาวนานี้ ถ้านึกถึงความตาย ความสังเวช
ไม่เกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่เป็นอันเจริญมรณสติกัมมัญฐานนั้น เพราะกัมมัญฐานนี้เป็นอุบาย
ชำระใจให้บริสุทธิ์ คือให้เกิดความสังเวชอย่างเดียวกันนั่นเอง ก็ความสังเวชนั้นเป็น
ตัวบุญตัวกุศล เหตุนี้เมื่อเจริญมรณสตिकิดถึงความตายด้วยอุบายอันใดอันหนึ่ง ถ้าเกิด
ความสังเวชขึ้นแล้ว ก็เป็นอันสำเร็จกิจในกัมมัญฐานอันนี้ ให้อุทิศสำหรับพิจารณาจิตต์
สังเวชนั้นไว้ให้อย่าเสื่อมเสีย เพราะว่าความสังเวชนั้นเป็นเหตุไม่ประมาท ย่อมให้รีบ
ร้อนทำบุญทำกุศล อันเป็นที่พึงของตนโดยเร็วพลัน

เหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสรรเสริญมรณสตินี้ว่ามีผลานิสงส์ใหญ่ยิ่ง นับ
เข้าในพระนฤพาน เป็นธรรมอันไม่ตายแล้วดังนี้

อนึ่งเมื่อเห็นความตาย ได้ความสังเวชแล้ว ให้คิดถึงตัว เหมือนคนตาบอดตก
จากยอดไม้อันสูง ธรรมดาว่าคนตาบอดตกจากยอดไม้อันสูง เมื่อพลัดแล้วก็กลัว ๆ
ต่ำลงมาหาที่แตกที่ตาย ก็หาว่ากระทบกระทั่งอันใดไม่ ก็แต่ความตายนั้นใกล้ตัวเข้า
มาอยู่เสมอเป็นนิตย์ฉันใด ตัวเราก็เหมือนกัน เกิดมาได้ชื่อว่าตัวลี้ ๆ ลงมาหาความ
แตกความตายใกล้อยู่เป็นนิตย์หาตัวไม่ ว่าจะแตกจะตายอยู่ที่ไหน จะตายด้วยโรค

อะไร จะตายเมื่อไรก็ไม่รู้ แต่เพียงที่จะตายอย่างเดียว เหมือนคนตาบอดที่ตกจากยอดไม้ฉะนั้น

อนึ่งให้คิดถึงความตายเหมือนกับ นักโทษที่เขาจะฆ่าเสีย ธรรมดาว่านักโทษที่เขาจะฆ่า จะตายด้วยอาการ ๒ อย่าง เมื่อนายเพ็ชฆาตจูงไป ถ้าขึ้นขัดคุ้ยรัยขึ้น เขาก็ตัดศีรษะเสียในที่นั้นทันใด ถ้าไม่ขัดขึ้นเดินตามเขาไป ก็ใกล้ความตายเข้าทุกก้าว ๆ ครั้นถึงที่ฆ่า เขาก็มัดเข้ากับหลักแน่น ไหวกายไม่ได้แล้ว และลงดาบตัดศีรษะนั้นใดตัวเราก็เหมือนกัน ความเกิดเป็นโทษผิดของเรา จะต้องตายแท้ ด้วยอาการทั้ง ๒ อันใดอันหนึ่ง บางทีก็เป็น โรคปัจจุบันทันด่วนตาย เหมือนกับนักโทษขัดขึ้น เขาก็ตัดศีรษะเสียในที่นั้นทันใด บางทีก็เจ็บไข้ประกอบด้วยทุกขเวทนาใหญ่ ปวดเจ็บท้อสรรพางค์กายจนลุกนั่ง ไหวกายไม่ได้ ยังอยู่แต่ใจริก ๆ คอยจะดับอยู่ เหมือนกับนักโทษเขามัดเข้ากับหลักแน่น พอสิ้นวิญญูณดับ เหมือนกับนักโทษเขาลงดาบตัดศีรษะจะนั้น ให้คิดถึงตัว ให้เห็นความตาย เหมือนกับคนตาบอดที่ตกจากยอดไม้ และนักโทษที่เขาประหารชีวิตเสียอย่างว่ามานั้น ให้ได้ทุกวัน ๆ เกิด อย่าให้ขาดเลย ก็จะได้ความสังเวช และไม่ประมาทตัวมัวเมาอยู่ในความชั่วแล้ว ก็จะเป็นบุญเป็นกุศลแก่ตัวทุกวัน ๆ แล้วครั้นไม่สะดุ้งกลัวถ้าความตายมาถึงเข้า ก็จะได้สติไม่หลงตาย อนึ่ง ก็จะเตรียมตัวหาที่พึ่งที่จะตาย เพราะมรณสติมีคุณมากนัยอย่างนี้ จึงให้ระลึกถึงความตายอย่างว่ามานั้นทุกวัน ๆ ไป ถ้าคิดถึงความตายได้อย่างนี้ทุกวัน ๆ แล้ว ก็เป็นความไม่ประมาทอย่างเอกทีเดียว

อนึ่ง ถ้าจะเจริญกัมมัฏฐานอันใดอันหนึ่งแล้วให้พึงรู้เกิด กัมมัฏฐานนั้นจะสำเร็จได้ก็ด้วย (การ) ละองค์ ๕ (และ) ประกอบด้วยองค์ ๕

ละองค์ ๕ นั้น คือ

กามฉนุโท ความพอใจรักใคร่รูปเสียงกลิ่นรส เครื่องสัมผัสที่ชอบใจ
เรียกว่ากามคุณ ๑

พยุพาปาโท ความแค้นเคืองประทุษร้าย ๑

ถีนมิทฺฐํ ความง่วงเหงาเคลิ้มเพลาลาหวนอน ๑

อุทฺทจฺจุกฺกุจฺจุจํ ความฟุ้งสรวาน สติเลือนลอยและความรำคาญใจ ๑

วิจิกิจฺฉา ความสงสัยเคลือบแคลงอยู่ไม่แน่วแน่ใจ ๑

ธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้เรียกว่า**นิวรณ** เป็นของห้ามข้างดี ถ้าตาย นิวรณอันใด
อันหนึ่งมีอยู่ ไม่ได้คิดอันดีเป็นแท้ คงไปอบายเป็นแน่ เพราะพระพุทฺธเจ้าท่านตรัสไว้
ดังนี้ว่า **ถ้าจิตต์เศร้าหมองด้วยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองอันใดอันหนึ่งแล้ว ให้พึงหวัง
เกิดซึ่งคติอันชั่ว คืออบายทั้ง ๔** ถึงจะไม่สมควรไปคงจะต้องจำใจไปเป็นแท้

อนึ่ง ถ้ามณสิการกัมมัญฐานอันใด (**แต่**) นิวรณทั้ง ๕ อันใดอันหนึ่งยังมีอยู่ใน
ใจแล้ว (**ก็จะ**) ไม่ได้เลยซึ่งความสุขและสมาธิ ไม่สำเร็จในกัมมัญฐานอันนั้น เพราะ
นิวรณนั้นเป็นตัวอกุศลใหญ่ทั้งสิ้น

ถ้าจะสำเร็จในกัมมัญฐานขณะเมื่อมณสิการ เมื่อเจริญนิวรณทั้ง ๕ ละเสียได้
ไม่มี พร้อมด้วยองค์ ๕ คือ

วิตกโก วิตกตริกนิกอารมณ์อยู่ ๑

วิจาโร ตรองพิจารณาไปด้วยปัญญา ๑

ปิติ ครั้นตรองไปอารมณ์แจ้งกายใจเข้า ก็เกิดความปราโมทย์ อิ่มกาย
อิ่มใจ ๑

สุข ครั้นความอิ่มกายอิ่มใจเกิดขึ้นแล้ว กายและใจก็เป็นสุขสบาย ๑

เอกคฤดา ครั้นกายใจเป็นสุขสบายแล้ว จิตต์นั้นก็แน่วแน่นิ่งเป็นหนึ่ง
อยู่ในอารมณ์ที่ตัวนิกนั้น ๑

เมื่อได้ดังนี้แล้ว นี่แหละเป็นตัวสมาธิเป็นตัวฌาน ดังแก้วอันประเสริฐ ให้เอา
สติประคองรักษาไว้ อย่าให้หายไปเสีย เพราะพระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนให้เจริญ
กัมมัฏฐาน พระองค์ก็ต้องการเท่านั้นเองให้พึงรู้เถิด

ถ้าเจริญกัมมัฏฐานอันใดอันหนึ่งแล้ว ละองค์ ๕ พร้อมด้วยองค์ ๕ ทำได้
อย่างว่ามานี้แล้ว ไม่ต้องไต่ถามใคร ๆ ว่าสำเร็จแล้ว หรือยังไม่สำเร็จในกัมมัฏฐานที่
ตนเจริญนั้น พึงเข้าใจเองเถิดว่า สำเร็จซึ่งที่สุดแล้วในกัมมัฏฐานนั้น ๆ ถ้าเข้าใจว่า
กัมมัฏฐานสำเร็จด้วยอาการอื่น ๆ มีสี่สันเป็นต้น ผิดจากอย่างว่ามานี้แล้ว ไม่ถูกทีเดียว
ถ้าถือไปจะเป็นบาป เป็นมิจฉาทิฎฐิ เพราะผิดไม่ถูกต้องกับบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

๑ อนึ่ง ถ้าจะเจริญวิปัสสนา ให้จำบาลีนี้ไว้ให้ขึ้นใจว่า

รูป อนิจจัง เวทนา อนิจจา สลฺยา อนิจจา สงฺขารา อนิจจา วิญฺญาณํ อนิจจัง

รูป อนตฺตา เวทนา อนตฺตา สลฺยา อนตฺตา สงฺขารา อนตฺตา วิญฺญาณํ อนตฺ

ตา

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา

ดังนี้ พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนให้บริษัทภวานา ดังนี้ มาในบาลีโดยมาก ครั้นจำบาลีนี้ได้ขึ้นใจแล้ว ให้สาธยายไว้ให้เสมอทุกเช้าค่ำ เพราะเป็นธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแท้ ก็แต่จะเจริญให้รู้ความดังนี้ว่า

รูป อนิจจัง รูปภายในภายนอกเป็นของไม่เที่ยง ทрудโทรมฉิบหายไป

เวทนา อนิจจา ความสบายและไม่สบายและความมัวหมองเฉย ๆ ไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วดับไป

สัญญา อนิจจา ความสำคัญหมายอารมณ์จำได้ ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

สังขารา อนิจจา ความคิดตรึกตรองเป็นบุญและเป็นบาปทั้งสิ้น ไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ

วิญญาณ อนิจจัง ความรู้แจ้งในใจเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง รู้แล้วก็หายไป

รูป อนตตา รูปภายในภายนอก มิใช่ตัว มิใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า ไม่ใช่ของใคร

เวทนา อนตตา ความสบายและไม่สบายและความเฉย ๆ มิใช่ตัว มิใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า ไม่ใช่ของใคร

สัญญา อนตตา ความสำคัญจำได้ในอารมณ์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า ไม่ใช่ของใคร

สังขารา อนตตา ความตรึกตรอง เป็นบุญและเป็นบาปทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า ไม่ใช่ของใคร

วิญญาณ อนตตา ความรู้แจ้งในใจ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า ไม่ใช่ของใคร

สพฺพេ สงฺขารา อนิจฺจา สารพัด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งสิ้น ล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นธรรมแปรปรวน มีขึ้นแล้วก็หายไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนกับฟองน้ำ ตั้งขึ้นใส ๆ แล้วก็ดับไปแล้ว เหมือนกับอารมณ์ที่ผ่นเห็นตื่นขึ้นแล้วก็ดับไปแล้ว เหมือนกับไฟจุดขึ้นสว่างแล้วก็ดับหายไป ถ้าไม่เห็นเป็นอนิจจังลงได้ ก็ให้ตรองเอาให้เห็นลงจงได้ ถ้าตรองไม่เห็น ก็ให้นึกถึงญาติพี่น้องพวกพ้องที่ตาย ศูนย์ไป ว่าเดี๋ยวนี้หายไปข้างไหนแล้ว แล้วให้นึกถึงตัวและพวกพ้องที่เป็นเห็นหน้ากัน อยู่ว่า เราก็จะดับศูนย์ไปเช่นนั้นเหมือนกัน นี่แล สารพัดสังขารเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีขึ้นแล้วก็หายไป ให้ตรีกตรองให้เห็นเป็นอนิจจังลงให้ได้ อย่างว่า มาวันนี้ ถ้าเห็นลงได้ขณะหนึ่ง กรุหนึ่งเป็นยอดกุศลอยู่แล้ว จะหากุศลอันใดอันหนึ่งสู้ไม่ได้ เพราะเป็นทางพระนฤพานโดยแท้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสรรเสริญไว้ว่า

**ชีวิตของใครที่ได้เห็นอนิจจัง เป็นอยู่วันหนึ่งเท่านั้นตายไป ประเสริฐกว่า
ชีวิตของคนที่ไม่เห็นอนิจจังเป็นอยู่ร้อยปี ๆ**

๑ **สพฺพេ ธมฺมา อนตฺตา** สารพัดธรรม รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จนถึงพระนฤพานทั้งสิ้น เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า หาเจ้าของมิได้ ไม่เป็นไปในอำนาจผู้ใด เพราะตัวไม่มี ตนไม่มี ถ้ามีตัว มีตน มีเจ้าเข้าเจ้าของแล้ว ก็จะเป็นไปในอำนาจ เป็นไปตามใจ นี่หาตามใจไม่ เมื่อไม่อยากแก่ก็ขึ้นใจแก่ ไม่อยากเจ็บก็ขึ้นใจเจ็บไข้ ไม่อยากตาย ก็ขึ้นใจตายไป จะมาหลงอยู่ว่าของตัวของตนอย่างไร เมื่อไม่เป็นไปตามใจสักอย่างหนึ่งแล้ว จะว่าของตัวอย่างไร สรรพธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนอย่างนี้นั่นแหละ ให้ตรีกตรองด้วยปัญญา ให้เห็นว่าธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า หาเจ้าของมิได้ ให้เห็นจงได้ ถ้าไม่เห็นก็

ให้แยกชั้น ๕ อายุคนะ ๖ หรืออาการ ๓๑ กระจายออกไปค้นหาตัวตน ก็จะเห็นชัดว่า สรรพธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนจริง ตัวตนไม่มี หาเจ้าของมิได้ เป็นของศูนย์เปล่าไปจริง

ครั้นเห็นลงได้ดังนี้แล้ว โมหะ ความหลงและค้นหา ความปรารถนารักใคร่ก็ละเสียได้ และมานะ ถือเราถือเขาก็ไม่มี และทิฐิถือตัวถือตนก็ดับไป ด้วยปัญญาที่มาตรองเห็นสรรพธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่มีเจ้าของ เป็นของศูนย์เปล่า แล้วก็ให้นึกเห็นไว้ด้วยปัญญาอย่างนี้ ในสรรพธรรมทั้งปวงว่า

เนตัมม อายันนํทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา **เนโสหมสมิ** อายันนํทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา มิใช่**เขา** **น เม โส อตุตา** อายันนํทั้งสิ้น มิใช่ตัว มิใช่ตน

ครั้นนึกด้วยปัญญา เห็นจริงเป็นหนึ่งอย่างนี้แล้ว ใจก็บริสุทธิ์เป็นสุขใหญ่ยิ่ง ทุกข์โทมนัสคับแค้นอันใดก็ดับเสียได้ คุณคือใจที่บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และคุณพระธรรมที่ดับทุกข์โทมนัสเครื่องร้อนใจ และคุณพระสงฆ์ที่ปฏิบัติระงับเสียซึ่งเครื่องร้อนในใจได้ ก็ย่อมปรากฏแจ้งในใจของตัว ด้วยปัญญาที่มาพิจารณาเห็นจริงซึ่งสรรพธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาดังว่ามานี้ ใจก็ยังลงมั่นด้วยความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม

เมื่อเห็นจริงจนใจบริสุทธิ์ได้ดังว่ามานี้ ขณะหนึ่งก็ดี ครู่หนึ่งก็ดี ก็ได้ชื่อว่า เป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยน้ำใจในขณะนั้นครู่หนึ่งนั้น เพราะ**พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ตถาคตดังนี้**

กวีปัสสนาปัญญาที่ว่ามานี้ เป็นยอดในพระศาสนา เป็นทางพระนฤพานโดยแท้ อุตสาหะเจริญเถิด ถึงจะไม่ถึงพระนฤพาน ก็คงเป็นที่พึงเมื่อตัวจะตายเป็นแน่ ครั้นตายแล้วก็คงจะเป็นนิสสัยติดตัวไป ให้ได้พระนฤพานข้างหน้าโดยแท้ เพราะปัญญานี้ประเสริฐ ทำสัตว์ให้บริสุทธิ์พ้นทุกข์ได้จริง ๆ

วิธีวิปัสสนาที่ว่ามานี้โดยสังเขป เจริญง่ายพอจะให้เห็นจริงได้ด้วยปัญญาของเรา ถึงสั่งสอนกันก็ใช้อย่างนี้ ครั้นจะว่าให้วิตถาร แจกรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไป ก็แจกไปได้ ก็แต่จะยึดเอาให้เห็นจริง ลงเป็นหนึ่งว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นยากนัก เพราะอารมณ์มาก ถึงกระนั้นก็ต้องรู้ไว้โดยวิตถารดังนี้ว่า รูป อนิจจัง รูปไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นแล้วแปรปรวนดับไป ฯ

๑ กัมมรูปนั้น ๒๘ มหาภูตรูป ๔

คือ **ปฐวีธาตุ ๑๕** ตั้งแต่ เกสา จนถึง กรีส เป็นที่สุด

คือ **อาโปธาตุ** ตั้งแต่ ปิตุคฺ จนถึง มุตคฺ เป็นที่สุด ปฐวาตุ ๑๕ อาโปธาตุ ๑๒ นั้น ให้ไปดูเอาในกายคตาสติที่เขียนไว้ข้างต้นนั้นเถิด

คือ **เตโชธาตุ ๔ สมุตปฺปคฺ** ไฟสำหรับเผาให้กายอุ่นอยู่เป็นนิตย์ ๑ **ขิ**

รณคฺ ไฟสำหรับเผากายให้แปรปรวนย่อยทรุดโทรมแก่หง่อมไป ๑ **ปริทฺยหคฺ** ไฟสำหรับเผาให้เราร้อนทั่วกายเหลือที่จะทนได้ ต้องประพรมพ่นด้วยน้ำยาและพัดวี ในการเมื่อเจ็บไข้ไม่สบาย ๑ **ปริณามคฺ** ไฟสำหรับเผาผลาญอาหารที่บริโภค ให้แปรปรวนย่อยยับกลับกลายเป็นมูลรเป็นอุจไป ๑ บรรจบเป็นเตโชธาตุ ๔ ด้วยกัน

วาโยธาตุ ๖ นั้น คือ **อุทฺทฺชคฺ** ลมสำหรับพัดขึ้นเบื้องบนให้หายใจเป็นต้น ๑ **อโธคฺ** ลมสำหรับพัดลงข้างล่าง ให้ผายลม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะเป็นต้น ๑ **กุกฺกิสยา** ลมสำหรับพัดอยู่ในท้อง นอกไส้ให้ลั่น ให้ปวด เป็นต้น ๑ **โกฏฐาสยา** ลมสำหรับพัดอยู่ในลำไส้ ให้เป็นลำให้แข็งไปเป็นต้น ๑ **อญฺคมฺ** ลมสำหรับพัดสร้านทั่วไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ไหวกายไหววาจาได้ ๑ **อสุ** **สาสปฺ** ลมสำหรับหายใจเข้าออก ๑ บรรจบเป็นวาโยธาตุ ๖ ด้วยกัน

กัธธาตุทั้ง ๔ ที่ว่ามานี้แหละ เรียกว่า **มหาภูตรูป** เพราะเป็นรูปเกิดขึ้นใหญ่กว่ารูปทั้งปวง ๆ

๑ **อุปาทยรูป ๒๔** นั้น คือ

ปสาทรูป ๕ คือ **จักขุปสาท** รูปที่ใสอยู่ในจักขุเรียกว่าแก้วตา ๑ **โสตปสาท** รูปที่ใสอยู่ในโสต เรียกว่าแก้วหู ๑ **ฆานปสาท** รูปที่ใสอยู่ในจมูกสำหรับได้กลิ่น ๑ **ชีวหาปสาท** รูปที่ใสอยู่ในชีวหา สำหรับใช้ชีวหาวิญญานรู้รสต่าง ๆ ๑ **กายปสาท** รูปที่ใสอยู่ทั่วกาย สำหรับให้กายวิญญานรู้จักเย็นร้อนอ่อนแข็งได้ ๑ บรรจบเป็นปสาทรูป ๕ ด้วยกัน ปสาทรูป ๕ นั้น เป็นของใสอยู่ในกาย สำหรับให้วิญญานรู้อารมณ์ เหมือนกับกระจกเป็นของใส สำหรับให้คนส่องดูเงาได้ ตัววิญญานเหมือนกับคน ตัวปสาทรูปเป็นของใสเหมือนกระจกฉะนั้น

ก็ **วิสัยรูป ๔** คือสีสันต่าง ๆ แต่บรรดาของที่เห็นด้วยตาทั้งสี่ เรียกว่า **วณฺโณ** ๑ คือ เสียงต่าง ๆ แต่บรรดาที่ได้ยินด้วยโสตทั้งสี่ เรียกว่า **สพฺโท** ๑ คือ กลิ่นต่าง ๆ แต่บรรดาที่รู้ด้วยนาสิกทั้งสี่ เรียกว่า **กนฺโธ** ๑ คือ รสต่าง ๆ แต่บรรดาที่รู้ด้วยชีวหาทั้งสี่ เรียกว่า **รโส** ๑ บรรจบเป็นวิสัยรูป ๔ รูป ๔ นี้เรียกว่าวิสัยรูป เพราะเป็นอารมณ์ของวิญญาน

ถาทรูป ๒ คือรูปเป็นหญิงและรูปเป็นชาย

หทยรูป คือรูปเนื้อหทัย เป็นที่อาศัยของจิตต์ ๑

ชีวิตรูป คือชีวิตินทรีย์ที่เลี้ยงรูปธรรมให้สดอยู่ ๑

ปริจเฉทรูป คืออากาศที่เป็นช่องอยู่ในกาย มีช่องหู ช่องจมูกเป็นต้น ๑

วิญญูติรูป ๒ คืออาการที่ไหวกายให้ผู้อื่นรู้ได้ เรียกว่า **กายวิญญูติรูป ๑** คืออาการที่ไหววาจาให้เขารู้ได้ เรียกว่า **วจีวิญญูติรูป ๑** บรรจบเป็นวิญญูติรูป ๒ ด้วยกัน

วการรูป ๓ คือ รูปวการที่เบา เรียกว่า **รูปสฺส ลหุตา ๑** คือรูปวการที่อ่อน เรียกว่า **รูปสฺส มุทุตา ๑** คือรูปวการที่ควรแก่การงานได้ เรียกว่า **รูปสฺส กมฺมณฺญูตา ๑** บรรจบเป็นวการรูป ๓ ด้วยกัน

ลักษณะรูป ๔ คือรูปที่เจริญขึ้น เรียกว่า **รูปสฺส อจฺจโย ๑** คือรูปที่ต่อติดเนื่องกัน เรียกว่า **รูปสฺส สนฺตติ ๑** คือรูปที่ย่อยคร่ำคร่า เรียกว่า **รูปสฺส ชรตา ๑** คือรูปที่ไม่เที่ยงแปรปรวนดับไป เรียกว่า **รูปสฺส อนิจฺจตา ๑** บรรจบเป็นลักษณะรูป ๔ ด้วยกัน

อาหารรูป คือโอชะที่เกิดขึ้นแต่อาหารที่กิน ๑

ตั้งแต่ปสาทรูป ๕ มาจนถึงลักษณะรูปและอาหารรูปเป็นที่สุด บรรจบเป็นรูป ๒๔ ด้วยกัน เรียกว่า **อุปาทยรูป** เพราะเป็นรูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นไป

มหาภูตรูป ๔ และ อุปาทยรูป ๒๔ บรรจบเป็น **รูป ๒๘** ด้วยกัน ก็รูป ๒๘ เหล่านั้น เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ววิบัติแปรปรวนดับไป เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า หาเจ้าของมิได้ อาศัยธาตุและอาหาร เกิดขึ้นแล้วก็แตกทำลายไป ๆ

๑ **เวทนา อนิจฺจา** เวทนาไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

ก็เวทนานั้น ๓ อย่าง คือความรู้แจ้งว่าสบาย เรียกว่า **สุขเวทนา ๑** คือความรู้แจ้งว่าไม่สบาย เรียกว่า **ทุกข์เวทนา ๑** คือความรู้แจ้งว่า เฉย ๆ จะสบายก็ไม่ใช่ จะไม่สบายก็ไม่ใช่ เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา ๑**

ความสุข เปรียบเหมือนกะของที่มีรสอันหวานอร่อย **ความทุกข์** เปรียบเหมือนกะของเผ็ดของร้อนของแสบ **อุเบกขา** ไซ้สุขไซ้ทุกข์ นั้น เปรียบเหมือนกะของจืด ๆ อีกนัยหนึ่ง

เวทนา ๕ ความสุขความสบายกาย เรียกว่า **สุขเวทนา** ๑ ความทุกข์ ไม่สบายกาย เรียกว่า **ทุกข์เวทนา** ๑ ความสุขสบายใจ ดีใจ เรียกว่า **โสมนัสสเวทนา** ๑ ความทุกข์ ไม่สบายใจ เสียใจ เรียกว่า **โทมนัสสเวทนา** ๑ ความเฉย ๆ ไซ้สุข ไซ้ทุกข์ เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา** ๑ บรรจบเป็นเวทนา ๕

เวทนาที่ว่ามีทั้งสี่นี้ เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่เป็นของใคร เป็นธรรมชาติอาศัยผัสสะ เกิดขึ้นแล้วดับสูญไป ๆ

๑ **สัญญา อนิจจา** ความหมายจำไว้ได้ เรียกว่า สัญญา ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป

ก็สัญญานั้น ๖ อย่าง **รูปสัญญา** ความหมายจำไว้ได้ในรูป

๑ **สทฺทสัญญา** ความหมายจำไว้ได้ในเสียง ๑ **คณฺธสัญญา** ความหมายจำไว้ได้ในรส ๑ **โผฏฐัพพสัญญา** ความจำไว้ได้ในเครื่องสัมผัสถูกต้อง ๑ **ธมฺมสัญญา** ความหมายจำไว้ได้ในธรรมที่เป็นอารมณ์ของใจ ๑ บรรจบเป็นสัญญา ๖ อย่างด้วยกัน ก็สัญญาเหล่านั้นทั้งสี่เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นของสูญเปล่าไม่ใช่ของใคร เป็นธรรมชาติ อาศัยผัสสะเกิดขึ้นแล้ว ดับสูญไป ๆ

๑ **สังขาร อนิจจา** สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ก็สังขารเหล่านั้น ได้แก่ **เจตสิก ๕๒ ดวง** ก็ในที่นี้ ยกเวทนาและสัญญาทั้ง ๒ ออกเสีย ยังเหลืออยู่แต่ ๕๐ ดวง

คือ อายตนะภายนอก ๖ และอายตนะภายใน ๖ วิญญาณ ๖ สาม
หมวดนี้เกิดขึ้นถึงพร้อมถูกต้องกันด้วยดี ชื่อว่า **ผลโส** ดวง ๑

คือความคิดในอารมณ์ต่าง ๆ เป็นบุญบ้าง เป็นบาปบ้าง
เรียกว่า **เจตนา** ดวง ๑

คือจิตตั้งอยู่ในอารมณ์อันหนึ่ง เรียกว่า **เอกัคคตา** ดวง ๑

คือนามธรรมอย่างหนึ่งสำหรับเลี้ยงนามธรรมไว้ เรียกว่า **ชีวิตินุทุ**
ริย ดวง ๑

คือความทำไว้ในใจ เรียกว่า **มนสิกาโร** ดวง ๑

คือความตรึกตรอง เรียกว่า **วิตกุโก** ดวง ๑

คือความพิจารณา เรียกว่า **วิจาโร** ดวง ๑

คือความน้อมไปในอารมณ์คล้าย ๆ กันกะสรัทธา เรียกว่า **อธิโมก**
โข ดวง ๑

คือความเป็นคนกล้า เพียร ไม่เกียจคร้าน เรียกว่า **วิริย** ดวง ๑

คือความอึดกาย อึดใจ เรียกว่า **ปติ** ดวง ๑

คือความพอใจ เรียกว่า **ฉนุโท** ดวง ๑

บรรจบเป็น ๑๑ ดวง ยกเวทนาและ สัญญาออกเสียแล้ว เรียกว่า **อัญญสมา**
นา เพราะเป็นบุญด้วย เป็นบาปด้วยเจือกกันทั้ง ๒ อย่าง ๆ

๑ เจตสิกที่เป็นตัวบาปแท้ ๑๔ ดวง คือ

โมโห ความหลง ไม่รู้จริง ๑

อหิริกั ความไม่เกลียดชังต่อความชั่ว ๑

อโนตตปฺป ความไม่สะดุ้งกลัวต่ออกุศล ๑

อุทฺทจฺจ ความฟุ้งสร้าน ๑

โลภ ความโลภอยากได้ ๑

ทิฏฐิ ความเห็นผิด ๑

มาน ความเย่อหยิ่งถือเราถือเขา ๑

โทโส ความโกรธคิดประทุษร้ายเขา ๑

อิสฺสา ความริษยาเขา ๑

มจฺจริยํ ความตระหนี่เหนียวแน่น ๑

ถีนํ ความง่วงเหงา ๑

มิทฺถํ ความเคลิ้มเคลาหวานอน ๑

กุกฺกจฺจ ความรำคาญใจ ๑

วิจิกิฉฺชา ความสงสัย ๑

บรรจบเป็นอกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง ดังนี้แล เรียกว่าตัวบาปกรรม ฯ

๑ เจตสิกที่เป็นกุศลแท้ ๒๕ ดวง

สทฺธา ความเชื่อของที่ควรเชื่อ ๑

สติ ความระลึกอารมณ์ที่ดี ๑

หิริ ความเกลียดอายต่อความชั่ว ๑

โอตฺตปฺป ความสะอึกกลัวต่ออกุศล ๑

อโลโภ ความไม่โลภไม่อยากได้ ๑

อโทโส ความไม่ประทุษร้ายเขา ๑

ตตรมฺมชฺฌตฺตตา เป็นธรรมมัชฌิยสถ้อยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ๑

กายปสฺสทฺธิ ความสงบกาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร ๑

จิตฺตปสฺสทฺธิ ความสงบจิต ๑

กายลหฺตุตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรมเบาควรแก้

กรรม ๑

จิตฺตลหฺตุตา ความที่จิตเป็นจิตต์เบาควรแก้กรรม ๑

กายมฺหฺตฺตตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรมอ่อนควร

แก้กรรม ๑

จิตฺตมฺหฺตฺตตา ความที่จิตเป็นจิตต์อ่อนควรแก้กรรม ๑

กายกมฺมณฺญตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรมควร

แก้กรรม ๑

จิตฺตกมฺมณฺญตา ความที่จิตเป็นจิตต์ควรแก้กรรมแท้ ๑

กายปาคฺคณฺญตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นธรรม

คล่องแคล่วในกุศล ๑

จิตตปาคุญญตา ความที่จิตต์เป็นจิตต์คล่องแคล่วในกุศล ๑

กายชุกตา ความที่กาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร เป็นไปตรงต่อกุศล

๑

จิตตชุกตา ความที่จิตต์เป็นไปตรงต่อกุศล ๑

สมุมาวาจา เจตนาที่เว้นจากวจีทุจริตเป็นเหตุกล่าวชอบ ๑

สมุมากมฺมุนโต เจตนาที่เว้นจากกายทุจริต เป็นเหตุทำการงานชอบ ๑

สมุมอาชีโว เจตนาที่เว้นจากมิจฉาชีพ เป็นเหตุสำเร็จการเลี้ยงชีวิต

โดยชอบ ๑

กรุณา ความเอ็นดูสัตว์ อยากช่วยให้พ้นทุกข์ ๑

มุทิตา ความชื่นชมสมบัติของผู้อื่น ๑

ปญญา ความรู้รอบทั่วไปที่เป็นกุศล ๑

บรรจบเป็นเจตสิกฝ่ายข้างกุศลแท้ ๒๕ ดวง ฝ่ายข้างอกุศลแท้ ๑๔ ดวง ที่เรียกว่า อัญญสมานา เป็นกุศลบ้างเป็นอกุศลบ้างเจือกัน ๑๓ ดวง นั้นยกเสีย ๒ คือ เวทนาและสัญญา ยังเหลืออยู่ ๑๑ ดวง บรรจบเป็นเจตสิก ๕๐ ดวงด้วยกัน

๑ เจตสิก ๕๐ ดวงนั้น เรียกว่าสังขาร เพราะเป็นธรรมตกแต่งจิตต์ปรุงจิตต์ ก็สังขารเหล่านั้นทั้งสิ้นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไปขณะหนึ่ง ๆ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่าหาเจ้าของมิได้ อาศัยผัสสะเกิดขึ้นดับไป

ฯ

๑ **วิญญานํ อนิจจัง** วิญญานเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ก็วิญญานนั้น ได้แก่เจตต์ ๘๕ ดวง คือ อกุศลจิตต์ ๑๒ ดวง โลภจิตต์ ๘ ดวง โทสจิตต์ ๒ ดวง โมหจิตต์ ๒ ดวง

บรรจบเป็นอกุศลจิตต์ ๑๒ ดวง อเหตุกจิตต์ ๑๘ ดวง กามาวจรกุศลจิตต์ ๒๔ ดวง เป็นกุศล ๘ ดวง เป็นวิบาก ๘ ดวง เป็นกิริยา ๘ ดวง บรรจบทั้งกุศล และวิบาก และ กิริยา เป็นกามาวจรกุศลจิตต์ ๒๔ ดวงด้วยกัน ฯ

๐ รูปาวจรกุศลจิตต์ ๑๕ ดวง ที่เป็นกุศล ๕ ดวง เป็นวิบาก ๕ ดวง เป็นกิริยา ๕ ดวง บรรจบเป็นรูปาวจรจิตต์ ๑๕ ดวงด้วยกัน ฯ

๐ อรูปาวจรกุศลจิตต์ ๑๒ ดวง ที่เป็นกุศล ๔ ดวง เป็นวิบาก ๔ ดวง เป็นกิริยา ๔ ดวง บรรจบเป็นอรูปาวจรกุศลจิตต์ ๑๒ ดวงด้วยกัน ฯ

๐ โลกุตตรจิตต์ ๘ ดวง คือ มัคคจิตต์ ๔ ดวง ผลจิตต์ ๔ ดวง บรรจบเป็นโลกุตตรจิตต์ ๘ ดวงด้วยกัน หมดด้วยกันทั้งสิ้นเป็นจิตต์ ๘๕ ดวง กิจจิตต์ ๘๕ ดวงเหล่านั้นเรียกว่าวิญญาณ * เพราะเป็นจิตต์รู้แจ้งอารมณ์ ก็วิญญาณทั้งสิ้นเหล่านั้นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไปในขณะนั้นนั่นเอง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นของศูนย์เปล่า หาเจ้าของมิได้ อาศัยนามรูปเกิดขึ้นแล้วดับไป ฯ

๐ วิปัสสนานี้ ใช้ปัญญาสุขุมที่สมาธิอบรมให้เกิดขึ้นจึงจะเห็นชัดได้ ถ้ายังไม่ตั้งอยู่ในศีลและสมาธิแล้ว ก็ไม่เห็นจริงได้ เหตุนั้นเมื่อจะเจริญวิปัสสนานี้ ต้องทำให้บริบูรณ์ในศีลและสมาธิทั้ง ๒ เสียก่อน จึงควรเจริญวิปัสสนานี้ได้ด้วยดี เมื่อกุลบุตรมาเจริญวิปัสสนานี้ ถ้าไม่บรรลุมรรค บรรลุผลได้แล้ว เป็นแต่เพียงบุรพภาคปฏิบัติ ถึงกระนั้นก็มีคุณานิสงส์มากนัก ถอนอหัตตสัญญาและอัสสมานะเสียได้ด้วยตทังคปหาน และให้ผู้เจริญนั้นเกิดความเชื่อและความเลื่อมใสในพระรัตนะทั้ง ๓ โดยอาการอันสนิท สิ้นความสงสัย ให้สำเร็จกิจในอันถึงสรณะทั้ง ๓ เป็นที่พึ่ง

อนึ่ง ให้ผู้เจริญนั้น ได้ประสพนิรามิสสุขอันไม่เป็นวิสัยของสามัญมนุษย์ มีผลานิสงส์ใหญ่ยิ่งกว่าทาน ศีล พรหมวิหาร ภาวนา ย่อมทำให้ผู้ที่เจริญนั้นมี

สติสัมปชัญญะ ไม่พัวพันเพื่อนทำลายจันทรมีสุคติภพ คือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

เพราะเหตุนั้น ควรที่สาธุชนผู้แสวงหาซึ่งประโยชน์ของตน จะพึงเจริญวิปัสสนานั้นให้เป็นไปในสันดานสิ้นกาลนานเนื่อง ๆ ไม่ควรจะประมาณเลย เพราะว่าความเกิดเป็นมนุษย์นี้ ก็ได้ด้วยยากนัก ชีวิตที่เป็นมานี้ก็ได้ด้วยยากนัก กาลเป็นที่เกิดขึ้นของพระพุทธเจ้า เช่นกาลเดี๋ยวนี้ก็ได้ด้วยยากนัก เหตุนั้นไม่ควรจะประมาณ

พระพุทธศาสนามุ่งสอนของพระพุทธเจ้านี้หายากยิ่งนัก พระพุทธเจ้าสั่งสอนอย่างไร ท่านสั่งสอนให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางสวรรค์และนฤพาน ท่านสั่งสอนให้ละบาป ก่อสร้างบุญกุศลที่เป็นที่พึงของตนฝ่ายเดียว ผู้มาได้เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้แล้ว ไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้นั้นเป็นคนนอกศาสนานี้แท้ เสียชีวิตที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ทีเดียว พึงตรึกตรองดูด้วยปัญญาให้ดีเถิด อย่าให้เสียชีวิตที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้เสียเลย ฯ

(หมายเหตุ ๑ ธรรมตอนนี้ท่านแก้ตามสังคหะ ถ้าพิจารณาดูก็จะเห็นได้ เช่น แก่โลกุตรจิตต์ คือ จิตต์ที่ข้ามขึ้นจากโลกนั้น ๆ ก็ได้ แต่ชั้นธโลก อายตนโลก วิญญานก็เป็นชั้นธกของหนึ่ง แล้ว วิญญานจะข้ามขึ้นจากวิญญานอย่างไร - สุพจน)

๑ อีกอย่างหนึ่งก็มีมาตรฐานเครื่องชำระใจ คือระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย พึงรู้โดยนัยนี้ว่า เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ ลูกโพล่งรุ่งเรือง ไหม้สัตว์ เผาสัตว์ให้ร้อนร้อนอยู่เป็นนิตย์ในภพทั้ง ๓ เพลิงกิเลสนั้นคือ ราคะ ความกำหนัดยินดี โทสะ ความคิดประทุษร้าย โมหะ ความหลงไม่รู้จริง ราคะ โทสะ โมหะ ทั้ง ๓ นี้ ท่านกล่าวว่าเป็นเพลิง เพราะเป็นเครื่องร้อนกระวนกระวายของสัตว์ เพลิงทุกข์นั้น คือชาติ ความที่จันทรและอายตนะ และนามรูปเกิดปรากฏขึ้น และความแก่และความตาย และโสภและร่าให้ และทุกข์ และโทมนัส และคับแค้น ทุกข์มีชาติความเกิดเป็นต้น เหล่านี้ ท่านกล่าว

ว่าเป็นเพลง เพราะเป็นทุกข์ให้เกิดเครื่องร้อนใจของสัตว์ต่าง ๆ เพลงกิเลสเพลงทุกข์นี้ ยกพระพุทธเจ้าเสียแล้ว ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดในโลกดับได้ แต่ผู้ที่จะรู้ว่าเพลงเครื่องร้อนเท่านั้นก็หายากเสียแล้ว ผู้ที่จะดับเพลงนั้น จะได้มาแต่ไหนเล่า ในโลกหมดทั้งสิ้น ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งดับได้ จึงพากันร้อนกระวนกระวายอยู่ด้วยเพลงหมดทั้งโลก ก็ไม่รู้สักตัวว่าเพลงมันไหม้มันเผาเอาให้เราร้อนอยู่เป็นนิตย์ เพราะอวิชชาความหลงไม่รู้จริง

สมมาสมพุทฺโธ ภควา พระผู้มีพระภาคที่เป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้ชอบตรัสรู้ดีแล้วเอง รู้ดับเพลงกิเลสเพลงทุกข์ของพระองค์ได้แล้ว ทรงสั่งสอนสัตว์ให้รู้ตามเห็นตาม ดับเพลงกิเลสเพลงทุกข์ได้ด้วย พระองค์นั้นจึงเป็นอัครรรยไหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริง ๆ

สุวากขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของเรา ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้วดี ทรงคุณคือดับเพลงกิเลสเพลงทุกข์ของสัตว์ผู้ปฏิบัติชอบ ช่วยให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นได้ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรค ผล นฤพาน พระธรรมที่ทรงคุณ คือ ดับเพลงกิเลสเพลงทุกข์ดังนี้ จึงเป็นอัครรรยไหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริง ๆ

สุปฏิปฺปโน ภควโต สาวกสงฺโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ที่เป็นที่พึ่งของเราท่าน ปฏิบัติดี ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา บรรลุมรรคผล ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพาน ดับเพลงกิเลสเพลงทุกข์ได้ด้วย และเป็นเหตุให้เกิดกุศลแก่เทวดาและมนุษย์มากนัก ท่านจึงเป็นอัครรรยไหญ่ยิ่ง ควรเลื่อมใสจริง ๆ

เมื่อนึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ทั้ง ๓ รัตนะนี้ ตรึกตรองด้วยปัญญา ครั้นเห็นจริงเกิดความเลื่อมใสขึ้นแล้ว จะนึกแค่นี้ใจหรือจะปลั่งวาจาวา

อโห พุทฺโธ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา พระองค์ตรัสรู้จริง เห็นจริง สำเร็จประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่นได้แล้ว เป็นทักษิณบุคคล อันหาผู้ที่จะประเสริฐยิ่งเลิศกว่าไม่มี จึงเป็นอัครรรยไหญ่ยิ่งนัก ควรเลื่อมใสจริง ๆ

อโห ฌมโหม พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา เป็นธรรมเครื่องดับร้อนของสัตว์ นำสัตว์ออกจากทุกข์ได้เทียว จึงเป็นอัสจรรย้นำเลื่อมใสจริง

อโห สงโหม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา เป็นเขตบุญอันเลิศ หาเขตอื่นยิ่งกว่าไม่มี จึงเป็นอัสจรรย้นำเลื่อมใสจริง ภาวานานี้ก็ได้ทีเดียว ฯ

๐ นี่เป็นความระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ฯ

๐ อนึ่ง เมื่อเจ็บไข้หรือเมื่อจะตาย พึงศึกษาทำไว้ในใจดังนี้ว่า

อาตุรกายสุส เม สโต เมื่อกายของเราอาตุรกระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา

จิตฺตํ อนาคตํ ภวิสฺสตี จิตต์ของเราจักไม่อาตุรเดือดร้อนไปตามกาย

ภิตฺตํ กายํ กายนี้มันจักแตก

วิราคฺชมมํ วิญญานํ วิญญาณจิตต์ผู้รู้แจ้งนี้มันจักดับ เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด เปล่าไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย ชันธ ๕ มันเจ็บ ชันธ ๕ มันแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด เปล่า ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย นามรูป มันเจ็บ นามดับรูปแตกไปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ช่างมันเถิด ฯ

๐ อนึ่ง เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอาอะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป เข้าของที่มีวิญญาณ และไม่มีวิญญาณหมดทั้งสิ้น เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่ใช่ของใคร ช่างมันเถิด

เมื่อตรึกตรองด้วยปัญญาเห็นจริงอย่างว่ามานี้แล้ว จิตต์ก็ไม่อาตุรเดือดร้อนไปตามกาย ที่กระวนกระวายอยู่ด้วยทุกขเวทนา อนึ่ง ก็ไม่อาลัยพัวพันติดอยู่ในเข้าของที่มีวิญญาณและหาวิญญาณมิได้เหล่านั้นทั้งสิ้น

ด้วยปัญญาที่เห็นจริงนี้ เมื่อปฏิบัติใจทำได้อย่างนี้ขณะหนึ่งครู่หนึ่งก็ดี ก็ได้ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนฤพาน เป็นธรรมอันไม่ตายแล้ว เป็นอันได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยน้ำใจขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้น เพราะพระองค์ตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคตดังนี้ ที่ว่ามานี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นที่พักของเราแท้ ให้ปฏิบัติใจอย่างว่ามานี้ ในกาลเมื่อเจ็บไข้เมื่อจะตายเถิด จะได้ไม่เสียที่ที่มากเกิดประสบพบพระพุทธศาสนา

อนึ่ง **กิจโณ มนุสฺสปฏิทาโ** ความที่ได้เป็นมนุษย์นี้ อันสัตว์ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะต้องปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในธรรมของมนุษย์ คือศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ จึงจะให้เกิดเป็นมนุษย์ได้

กิจนํ มจฺจาน ชีวิตํ ชีวิตของสัตว์ที่เป็นมานี้ก็ได้ด้วยยากนัก เพราะอันตรายของชีวิตมีมากนัก ทั้งภายในกายและนอกกาย

กิจนํ สทฺธมฺมมฺสฺสวณํ การที่จะได้ฟังธรรมของสัปบุรุษ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ก็ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะกาลที่ไม่มีพระพุทธรเจ้าเกิดขึ้นในโลก เป็นกาลเปล่าอยู่ว่างอยู่ยืดยาวนานนัก บางคาบบางสมัยจึงจะมีพระพุทธรเจ้าเกิดขึ้นในโลกสักครั้งสักคราวหนึ่ง พระพุทธศาสนาหายากยิ่งนักอย่างว่ามานี้ ฟังรู้เถิดของหายากยิ่งนักอย่างนี้เรามาได้ถึงเข้าเดี๋ยวนี้ เป็นลาภใหญ่ยิ่งของเราแล้ว ควรที่เราทั้งหลายจะพึงอยู่ด้วยความไม่ประมาททีเดียว

อนึ่ง อะไร ๆ หมดทั้งสิ้นไม่ใช่ของเรา ตายแล้วทิ้งเสียหมด เอาไปไม่ได้ อย่าหลงมัวเมาไปเลย แต่ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้เป็นของ ๆ เราแท้ หนีไม่พ้น เหตุนั้น จงรีบชวนขวนขวายหาที่พักของตน คือกุศลสุจริตความชอบเสียให้ได้ทันเป็นมีชีวิตอยู่ ไม่รู้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อไร เมื่อจะตาย กุศลสุจริตความชอบที่ทำไว้นี้จะได้เป็นที่พึ่งของตน สิ่งอื่น ๆ นอกจากกุศลแล้วหมดทั้งสิ้นไม่เป็นที่พักของตนได้ เหตุนั้น จง

อุตส่าห์ยังกุศลสุจริตความชอบอันเป็นที่พึงของตน ให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ด้วยความไม่
ประมาทเถิด จงอย่าได้เป็นผู้มีวิปปฏิสารเดือดร้อนในภายหลังเลย เพราะพระพุทฺธเจ้า
ทรงตรัสสั่งสอนไว้ว่า **วชฺชมา สงฺขารา, อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ** ดังนี้ ว่า **ณายถ, มา
ปมาทตฺถ, มา ปจฺจา วิปฺปฏิสาริโน อหฺวตฺถ, อโย โว อมฺหากํ อนุสาสนี** ดังนี้ แปลความ
ในพุทฺธภาษิตคำสั่งสอนนี้ว่า สังขารร่างกายจิตใจเหล่านี้ มีความเสื่อมสิ้นไปเป็น
ธรรมดา เป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วดับไป เหตุฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงยังกุศลสุจริต
ความชอบที่เป็นที่พึงของตน ให้ถึงพร้อม ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด อนึ่ง
ท่านทั้งหลาย จงเพ่งอารมณ์เผากิเลสให้เหือดแห้งไปด้วยสติและวิปัสสนาทั้ง ๒ เถิด
อย่าได้ประมาท มีสติตั้งมั่นในกุศลธรรม อย่าได้มีวิปปฏิสารเดือดร้อนในภายหลัง อย่า
ให้เสียสิ่งที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้เสียเลย นี่เป็นคำสั่งสอนของเราผู้
ตถาคตให้ไว้แก่ท่านทั้งหลาย ฯ

ที่ว่ามานี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแท้ จงเชื่อฟังเถิด จงอุตส่าห์ปฏิบัติ
ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเถิด จะได้ไม่เสียสิ่งที่เกิดมาเป็นมนุษย์ และพบ
พระพุทธศาสนานี้ ซึ่งเป็นของอันสัถว์ได้พบด้วยยากยิ่งนัก อนึ่ง อุปนิสัยบุญกุศล
มรรคผลนฤพาน จะได้ติดสันดานต่อไปในภพเบื้องหน้า เทอญ

๑ **จบสังจิตโตวาทแต่เท่านี้ ฯ**



พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนุโท)

สังขิตวาท

กับ พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนฺโท)

พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนฺโท) พระเถระองค์สำคัญของธรรมยุติกนิกาย มีความเชี่ยวชาญทั้งในด้านการปกครองคณะสงฆ์ ปราศเปรื่องในทางปริยัติ เทศนาธรรม ด้วยโวหารลึกซึ้ง อีกทั้งยังเป็นพระนักปฏิบัติที่พระป่าสายหลวงปู่มั่นให้ความเคารพบูชาอย่างยิ่ง แต่น้อยคนนักจะทราบว่า พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ท่านมีความเกี่ยวข้องกับงานนิพนธ์ของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) อย่างลึกซึ้งยิ่งนัก เรื่องนี้ หลวงปู่จาม มหาบุญโญ เล่าไว้ในหนังสือ “ธรรมประวัติ” ความว่า

“ท่านเจ้าคุณอุบาลี อายุมากกว่าเพิ่นครูอาจารย์มัน (ภริทฺตโต) ๑๓ – ๑๔ ปี
ท่านเจ้าคุณอุบาลี เป็นเณรได้ ๗ ปี เพิ่นครูอาจารย์มันเป็นเณรของเพิ่นครูอาจารย์
เสาร์ มาก่อน รู้จักกันมาตั้งแต่สมัยเป็นน้อยเป็นหนุ่ม
แต่พุดถึงการได้ธรรมะของแต่ละองค์นั้นไม่เหมือนกัน
ท่านอาจารย์คือ (อจลธมฺโม) ผู้ฟังมาแต่เพิ่นครูอาจารย์มัน (ภริทฺตโต) มาเล่าให้ผู้
ข้าฯ ฟังว่า “ท่านเจ้าคุณอุบาลีได้ธรรมะอริยธรรมตั้งแต่พระโสดาบันเรียงลำดับจนได้
พระอริยชั้นสุดท้าย ตั้งแต่อยู่เขาคอก อยู่วัดสุปฏิญาราม อยู่วัดบรมนิวาส แล้วไปได้พระ
อรหันตผลอยู่จอมของเชียงตุง แก่ใจตนเอง ปลดเปลื้องออกไปเป็นลำดับ สุดท้ายมาติด
อนัตตาอยู่ ๑๐ ปี ตอนนี้อยู่ละ ตอนที่เพิ่นติดอนัตตานี้ละ เพิ่นครูอาจารย์มัน กราบเรียน
ชี้แจงชี้แนะให้จึงแก้ไขโดยลำพังพันไปได้
ที่เพิ่นครูอาจารย์มัน (ภริทฺตโต) มาช่วยเหลือบอกแนวทางให้ก็เพราะเพิ่นครู
อาจารย์มันได้ธรรมะชั้นที่สาม แต่อยู่ถ้ำสิงโต บวชเป็นพระแล้วได้ ๑๑ ปี แปลว่าเพิ่นครู

อาจารย์มันได้ธรรมะขั้นที่สามก่อนท่านเจ้าคุณอุบาลี แต่ท่านเจ้าคุณอุบาลีได้ธรรมะขั้นต้นก่อนเพื่นครูอาจารย์มัน แต่พอมาถึงธรรมะอริยผลขั้นสุดท้าย ท่านเจ้าคุณอุบาลีได้ก่อน

เหตุที่ท่านเจ้าคุณอุบาลีดำเนินมรรคปฏิบัติทางของเพิ่นได้ช้าก็เพราะไปติดในคัวหนังสือตำรับตำรา จนที่สุดได้อาศัยหนังสือสังจิตโตวาทของเจ้าคุณสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) วัดโสมนัส เป็นหนังสือธรรมศึกษามาพินิจพิเคราะห์ตาม จิตใจของท่านจึงละหนิวางออกจากตำราได้ จนที่สุดเชื่อแนในการเดินตามไตรสิกขา และที่สุดเป็นอริยปราชญ์ผู้ถึงสุคโตได้ ได้สำเร็จมรรคผลพ้นทุกข์ไปได้”

นอกจากนี้ ปลวงปู่จาม พระเถระศิษย์หลวงปู่มัน ผู้เป็นที่รักยิ่งของพุทธศาสนิกชน ยังเล่าเกร็ดเกี่ยวกับพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ และรวมคำสอนอันล้ำค่าของท่านอีกด้วยว่า

“ท่านอาจารย์ตื้อ (อจฺจรมฺโฆ) ว่า ท่านเจ้าคุณฯ นั่งสมาธิพนพานอยู่วัดบรมนิवास กรุงเทพฯ อายุ ๓๓ ปี

“ท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ของท่านอาจารย์แหวน (สุจิณฺโณ) ท่านอาจารย์ตื้อ (อจฺจรมฺโฆ)

“ศึกษาเถอะใครจะศึกษาชีวิตและธรรมะคำสอนของท่าน จะได้คุณได้ประโยชน์ยิ่งที่เดียว”

“เพื่นครูอาจารย์มัน (ภฺริทฺตฺโต) รับรองอยู่ว่า เป็นการศึกษามิสูญเปล่าประโยชน์ดอก ใครมีปัญญาเดินตามไปได้”

“ใครบารมียังอ่อนก็ได้ความรู้ความเข้าใจ”

“

เราทั้งหลายประพจน์พรหมจรรย์ บวชเป็นภิกษุและสามเณร ณ
ศาสนานี้ เพื่อจะหลอกให้คนในโลกเลื่อมใสนับถือก็หาไม่ได้ เพื่อจะ
ได้พูดจาปราศรัยกับชนมีศักดิ์คือ เจ้านายเป็นต้นก็หาไม่ได้ เพื่อจะ
อวดให้เขารู้ว่า ตนเป็นคนสุขุมใช้คนดิบ คือ ได้บวชประพจน์
พรหมจรรย์แล้วสีกไปจะหาเมียง่ายๆ ก็หาไม่ได้

”

วิธีเจริญวิปัสสนา

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ)

วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

๐ **สรุปมัตถ** ขอความงามความดีจึงมีแก่สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรจะเจริญวิปัสสนาภาวนานี้ เมื่อท่านจะเจริญพึงรู้จักอรรถ รู้จักความของวิปัสสนาภาวนาดังนี้ว่า ข้อซึ่งสาธุชนมาทำวิปัสสนาปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในอารมณ์ ให้เกิดให้มีขึ้นในจิตต์ด้วยเจตนาอันใด เจตนาอันนั้นชื่อวิปัสสนาภาวนา ก็วิปัสสนาภาวนานี้ เมื่อสาธุชนจะเจริญพึงศึกษาให้รู้จักกรรม ๓ อย่าง

คือ ธรรมเป็นกุมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ๑

คือ ธรรมเป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น ๑

คือ ตัววิปัสสนานั้นด้วย ๑

อะไรเล่า เป็นกุมิ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น สังขารธรรมที่ปัจจัยประชุม ตกแต่งสร้างขึ้น เป็นอุปาทินที่นามธรรมถือเอาอาศัยอยู่ และเป็นอนุปาทินที่นามธรรมไม่ถือเอาอาศัยอยู่ หรือเป็นนามและรูปที่พุทฺธาภิณหจิตเจกออกโดยประการต่าง ๆ มี จันท์ ๕ และ आयตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ และอินทริย์ ๒๒ เป็นต้นทั้งสิ้นเหล่านี้ เป็นกุมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนานั้น ต้องเรียนธรรมที่เป็นกุมิเป็น

อารมณ์ของวิปัสสนานั้น และได้ถามให้รู้ความจำทรงท่องบ่นไว้ให้ชำนาญด้วยดี จึงควรจะเจริญวิปัสสนานั้นได้ ฯ

๑ อะไรเล่า เป็นรากเง่าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น **สี่วิ**

สุทฺธิ ความบริสุทธิ์ของศีล **จิตฺตวิสุทฺธิ** ความบริสุทธิ์ของจิตต์ คือ อุปจารสมาธิ และ อปฺปนาสมาธิ วิสุทฺธิทั้ง ๒ นี้เป็นรากเง่าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนานั้น ต้องปฏิบัติให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นผู้มีจิตต์บริสุทธิ์ด้วยสมาธิเสียก่อน จึงควรจะเจริญวิปัสสนานั้นได้ ถ้าเป็นผู้มีศีลไม่บริสุทธิ์ ไม่ได้สมาธิ มีจิตต์ฟุ้งสรวุ่นอยู่แล้ว ก็เป็นผู้อากัฏฐ์ ไม่ควรจะเจริญวิปัสสนานั้นเลย เพราะศีลและสมาธิเป็นเหตุแรงกล้าให้เกิดวิปัสสนานั้น ฯ

๑ ก็อะไรเล่าเป็นตัววิปัสสนานั้น วิสุทฺธิ ๕ อย่าง คือ

๑. **ทิฏฐิวินิวิสุทฺธิ** ความบริสุทธิ์ของความเห็น

๒. **กมุขวตรณวิสุทฺธิ** ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่เห็นชัดข้ามล่วงกัฏฐาเสียได้

๓. **มคฺคามคฺคญาณทสฺสนวิสุทฺธิ** ความบริสุทธิ์ของความรู้จริงเห็นจริงว่านี่เป็นทางและใช้ทาง

๔. **ปฏิปทาญาณทสฺสนวิสุทฺธิ** ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นเป็นข้อปฏิบัติจะให้อริยมรรคเกิดขึ้น

๕. **ญาณทสฺสนวิสุทฺธิ** ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นซึ่งเป็นโลกุตระ คือรู้เห็นในมรรคทั้ง ๔ ฯ

๑ ก็การกำหนดรู้เห็นนามและรูปมีจริงเป็นจริงตามลักษณะเครื่องหมายแจ้งชัดไม่หลงในสมมติ ว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าตัว ว่าตนดังนี้ ชื่อว่า **ทัญญูวิสุทธิ**, กำหนดรู้จริงเห็นจริงซึ่งนามและรูปทั้งเหตุทั้งปัจจัยข้ามล่วง**กัขา**ในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ไม่สงสัยว่าเราจุติมาแต่ไหน เราเป็นอะไร เราจะไปเกิดที่ไหน เทวดามีหรือไม่มีดังนี้ ชื่อว่า **กัขาวิตรณวิสุทธิ**, ความรู้จริงเห็นจริงว่า นี่เป็นตัววิปัสสนา เป็นทางมรรคผล นี่เป็นอุปกิเลสไ้ทางมรรคผลดังนี้ ชื่อว่า **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ**, วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ มี อุทัพพญาณเป็นต้น มีอนุโลมญาณเป็นที่สุด ชื่อว่า **ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ**, อริยมรรคทั้ง ๘ ชื่อว่า **ญาณทัสสนวิสุทธิ**

วิสุทธิทั้ง ๕ นี้ เป็นตัววิปัสสนา ฯ

๑ อนึ่ง ปัญญาที่รู้จริงเห็นจริงในสภาวะความเป็นเองของสังขาร คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้แจ้งเห็นชัดว่า สิ่งใดไม่เที่ยงเกิดแล้วดับไป สิ่งนั้นเป็นทุกข์ทนยากจริง สิ่งใดเป็นทุกข์ทนยาก สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ใจตัวใจตนจริง สิ่งใดเป็นอนัตตาใจตัวใจตน สิ่งนั้นไม่ควรจะถือว่าของเราด้วยตัณหา ไม่ควรจะถือว่าเราด้วยมานะ ไม่ควรจะถือว่าตัวตนด้วยทัญญูจริง เพราะว่าเราตัวตนไม่มี ปัญญาที่รู้เห็นแจ้งชัดอย่างนี้แก้ล้างจนถึงนิพพิทา เบื่อเกลียดชังสังขาร ไม่เพติดเพติดในสังขาร และวิราคะหน่ายไม่กำหนดยินดีในสังขาร และวิมุตติปล่อยวางสังขารเสีย หลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งสิ้น นี่ก็เป็นวิปัสสนาเหมือนกัน ฯ

๑ สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรในตัววิปัสสนาซึ่งว่ามานี้ ทำให้บริบูรณ์แล้ว ก็เป็นอันเจริญวิปัสสนาด้วยดี เป็นผู้ถึงซึ่งยอดแห่งวิปัสสนานั้น ฯ อันนี้เป็นความสังเขปในวิปัสสนานั้น ฯ

๐ ก็ความพิสดารในวิปัสสนานั้นอย่างว่านี้ สาธุชนผู้จะเจริญวิปัสสนานั้น พึงปฏิบัติให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นผู้มิจิตต์บริสุทธิ์ด้วยสมาธิอันใดอันหนึ่ง ทิฏฐิความเห็นวิปริตเป็นเหตุให้ถือผิดไปต่าง ๆ เหล่าใดมีอยู่ในโลก พึงยังลงพิจารณาด้วยปัญญาเห็นว่าทิฏฐิเหล่านั้นผิด ไม่มีประโยชน์ไม่ใช่ทางวิปัสสนาแล้ว พึงละเว้นเสีย ด้วยประการทั้งปวง ฯ

๐ อนึ่ง ให้สาธุชนผู้จะเจริญวิปัสสนานั้น พึงรู้จักลักษณะและกิจและผลและเหตุของวิปัสสนานั้นด้วย พึงรู้จักวิภาคความจำแนกอีก ๖ อย่างของวิปัสสนานั้นด้วย ฯ

๐ **อะไรเป็นลักษณะเครื่องหมายของวิปัสสนานั้น** สภาพความเป็นเองของสังขาร คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริงอย่างไร ความรู้ความเห็นว่าเป็นจริงของสังขาร คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแจ้งชัดจริงอย่างนั้น อันนี้แลเป็นลักษณะเครื่องหมายของวิปัสสนานั้น เป็นลักษณะให้รู้จักตัววิปัสสนานั้น ถ้ารู้เห็นเป็นอย่างอื่น ๆ ไป ไม่ถูกต้องตามลักษณะนี้แล้ว ก็ไม่ใช่วิปัสสนานั้น ฯ

๐ **อะไรเล่าเป็นกิจ** เป็นคุณของวิปัสสนานั้น มีคือโมหะ ความหลงในสังขารว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตนอันใด ปิดบังปัญญาไว้ ไม่ให้เห็นความเป็นจริงของสังขาร คือเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความขจัดมีคือโมหะนั้นเสียสิ้น ไม่หลงในสังขารว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน เป็นของงาม อันนี้แลเป็นกิจเป็นคุณของวิปัสสนานั้น ฯ

๐ **อะไรเล่าเป็นผลของวิปัสสนานั้น** ความเห็นจริง ส่องสว่างเห็นทั่วไปใน ความที่สังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีคือคมหะความหลงไม่มี เข้าตั้งอยู่เฉพาะหน้า ปรากฏอยู่ดังดวงประทีปส่องสว่างอยู่ฉะนั้น อันนี้แลเป็นผลของวิปัสสนานั้น ฯ

๑ **อะไรเล่าเป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ของวิปัสสนานั้น** จิตต์ที่ไม่ฟุ้งสรวน ตั้งมั่น ด้วยสมาธิอันใดอันหนึ่ง อันนี้แลเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น วิปัสสนานั้น ย่อมอาศัยสมาธิ จึงเกิดขึ้นตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้นก่อนแล้ว ก็ไม่สามารถ จะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั้น โดยนัยนี้ ผู้ ที่มีศีลไม่บริสุทธิ์ ไม่ได้สมาธิ มีจิตต์ฟุ้งสรวนอยู่แล้ว จะมาอวดอ้างว่าได้สำเร็จใน วิปัสสนาภาวนาอย่างนั้น ๆ ไม่ควรจะเชื่อถือเลย เพราะศีลที่บริสุทธิ์ให้เกิดสมาธิ สมาธิเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนานั้นเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดอริยมรรค อริยมรรคนั้นเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดอริยผล เป็นธรรมดานิยมมีอยู่อย่างนี้ ไม่ยกย้ายอย่างอื่นไปได้เลย ให้ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนานั้น ฟังรู้จักลักษณะและกิจและผล และเหตุของ วิปัสสนานั้น ด้วยประการดังว่ามานี้ ๗

๑ กวีภาค ความจำแนก ๖ อย่าง คือ

อนิจจัง ของไม่เที่ยง ๑ **อนิจจลक्षण** เครื่องหมายที่จะให้
กำหนดรู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง ๑

ทุกข ของที่สั่วทวนยาก ๑ **ทุกขลक्षण** เครื่องหมายที่จะให้
กำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์ ๑

อนัตตา สภาวะไร้ตัวไร้ตน ๑ **อนัตตลक्षण** เครื่องหมายที่จะให้
กำหนดรู้ว่าเป็นตัวไร้ตน ๑

ในวิภาคทั้ง ๖ นั้น

สังขารของที่ปัจจัยประชุมแต่งสร้างขึ้นเป็นอุปาทินที่นามธรรมถือเอาอาศัย อยู่อย่าง ๑ เป็นอุปาทินที่นามธรรมไม่ถือเอาอาศัยอยู่อย่าง ๑ หรือเป็นนามและรูปที่ พุทธาทิบัณฑิต แจกออกโดยประเภทต่าง ๆ มีขันธ, आयตนะ, ธาตุ เป็นต้น ที่เป็นภูมิ

เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทั้งสิ้น เป็นตัวอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไปด้วย แปรปรวนยกย้ายเป็นอย่างอื่น ๆ ไป ไม่คงอยู่อย่างเดิมด้วย ก็ความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสิ้นดับไป และผันแปรเป็นอย่างอื่น ๆ ไปนั้นนั่นแหละเป็นตัวอนิจลักษณะ เครื่องหมายที่จะให้รู้ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยงจริง

สังขารและนามรูปที่เป็นของไม่เที่ยงนั้นนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ เพราะเป็นของอันความเกิดดับและผันแปรยกย้ายเป็นอย่างอื่น ๆ ไป ด้วยเพลิง คือ ชรา, พยาธิ, มรณะ, บีบคั้นเบียดเบียนเผาผลาญอยู่เป็นนิตย์ ก็อันความเกิดดับและผันแปรเป็นอย่างอื่น ๆ ไป ด้วยชรา, พยาธิ, มรณะ เบียดเบียนเผาผลาญอยู่เป็นนิตย์นั้นนั่นเองเป็นตัวทุกข์ลักษณะ

เครื่องหมายที่จะให้รู้ให้เห็นว่าเป็นทุกข์จริง ธรรมหมดทั้งสิ้นที่เป็นสังขารและวิสังขาร คือนิพพานเป็นตัวอนัตตา เพราะเห็นธรรมศูนย์จากตัวจากตน ศูนย์จากสัตว์จากบุคคล ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดเป็นเจ้าของ เป็นแต่สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ๆ ไปหมดสิ้น ก็ความเป็นของศูนย์จากตัวจากตน ศูนย์จากสัตว์จากบุคคล ไม่มีเจ้าของเป็นแต่สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ๆ ไปหมดสิ้นนั้นนั่นแหละ เป็นตัวอนัตตลักษณะ เครื่องหมายที่จะให้รู้ให้เห็นว่าเป็นอนัตตาจริง

ให้ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนานั้นพึงรู้จักวิภาค ๖ อย่างด้วยประการดังว่ามานี้ ๑

๑ สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียร เป็นผู้บริบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ มีสติวิสุทธิเป็นต้น ดังว่ามานี้แล้ว ก็เป็นผู้ควรเจริญวิปัสสนาด้วยดี เป็นผู้สามารถจะยังวิปัสสนานั้นให้บริบูรณ์ได้ด้วยประการทั้งปวงทีเดียว ๑

๑ ลำดับนี้จะได้แสดงธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา และวิธีที่จะเจริญวิปัสสนานั้น ตามนัยที่มาในบาลีและอรรถกถา ความว่า

สังขารของที่ปัจจัยประชุมแต่งสร้างขึ้นเป็นอุปาทิน ที่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถือเอาอาศัยอยู่แล้ว และเป็นอุปาทิน ที่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่อาศัยอยู่แล้ว สังขารทั้งสี่นั้นนั่นแหละเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา วิปัสสนาที่มีสังขารทั้งสี่เป็นอารมณ์นั้นได้ในอนิจทุกขลักษณะ ทุกขลักษณะ ทั้ง ๒ มาแล้วในบาลีว่า **สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา** สังขารทั้งสี่เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป **สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา** สังขารทั้งสี่เป็นทุกข์ อันสัตว์ทนยากดังนี้

อนึ่ง ธรรมทั้งสี่ที่เป็นสังขารและวิสังขาร คือนิพพาน ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา วิปัสสนาที่มีธรรมทั้งสี่เป็นอารมณ์นั้นได้ในอนัตตลักษณะอย่างเดียว มาแล้วในบาลีว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ธรรมทั้งสี่ไม่ใช่ตัวใช้ตน ศูนย์จากตัวจากตน ดังนี้ ถิ่นนิพพานที่มีสังขารไปปราศจากแล้ว ไม่ได้ในคำว่า **สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา, สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา** ดังนี้

เพราะนิพพานนั้นเป็นธรรมเที่ยงถาวร มีอยู่ทุกเมื่อ และเป็นบรมสุขด้วย ก็แต่นิพพานนั้นเป็นอนัตตา ใช้ตัวใช้ตน ใช้สัตว์ ใช้บุคคล เป็นอสังขตธาตุอย่างหนึ่งต่างหาก จึงได้ในคำว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ดังนี้

สาธุชนเมื่อจะเจริญวิปัสสนาที่มีสังขารและธรรมเป็นอารมณ์นั้น พึงเจริญตามนัยที่มาในบาลีว่า **สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา, สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา, สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** ดังนี้ก็ได้ ๆ

๑ อนึ่ง ขันธ ๖ หมายความว่ากอง มีอยู่ ๕ คือ **รูป** กอง ๑, คือ **เวทนา** กอง ๑, คือ **สัญญา** กอง ๑, คือ **สังขาร** กอง ๑, คือ **วิญญาณ** กอง ๑

ในกอง ๕ นั้น

รูป มีอันทรุดโทรมฉิบหาย เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึกแก่ตนมีเย็นร้อนเป็นต้น เป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ มหาภูตรูป ๔ คือ ดิน, น้ำ, ไฟ, ลม และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปทั้ง ๔ นั้น รูปทั้งสิ้นนี้เป็นกองรูป

เวทนา มีความรู้แจ้ง ความเสวยอารมณ์เป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ สุข ทุกข์ **อุเบกขา** เกิดแต่สัมผัส ความเสวยอารมณ์ทั้งสิ้นนี้เป็นกองเวทนา

สัญญา มีความรู้จำอารมณ์ จำอารมณ์ได้ เป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ รู้จักรูป จำรูปได้ รู้จักเสียง จำเสียงได้ รู้จักกลิ่น จำกลิ่นได้ รู้จักรส จำรสได้ รู้จักสัมผัส จำสัมผัสได้ รู้จักธรรมารมณ์ จำธรรมารมณ์ได้ ความรู้จำได้ทั้งสิ้นเป็นกองสัญญา

สังขาร มีอันตกแต่งจิตปรุงจิต เป็นเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ สัญเจตนา ความคิดกับจิตในอารมณ์มีรูปเป็นต้นก็ดี คือ เจตสิกธรรมที่เกิดในจิตทั้งสิ้น ยกแต่เวทนา สัญญา เสียก็ดี เป็นสังขาร

วิญญาณ มีอันรู้จำอารมณ์วิเศษเป็นลักษณะเครื่องหมายเฉพาะตัว คือ จิตที่อาศัย จักขุ, โสต, ฆานะ, ชิวหา, กาย, ใจ เกิดขึ้น เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง เป็นวิบากบ้าง เป็นกิริยาบ้าง จิตทั้งสิ้นนี้เป็นกองวิญญาณ

ขั้น ๕ กองซึ่งว่ามานี้ เป็นภูมิ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

วิปัสสนามีขั้น ๕ เป็นอารมณ์นั้น ได้ในอนิจจลักษณะ และอนัตตลักษณะ ทั้ง ๒ มาแล้วในบาลีว่า

รูป อนิจจัง รูปไม่เที่ยง

เวทนา อนิจจา ความเสวยอารมณ์ไม่เที่ยง

สณฺญา อนิจฺจา ความจำหมายไว้ไม่เที่ยง

สขุขารา อนิจฺจา ธรรมที่ตกแต่งจิต ประจฺจิตไม่เที่ยง

วิญญฺญาณํ อนิจฺจํ จิตที่รู้จักอารมณ์วิเศษไม่เที่ยง

รูปํ อนตฺตา รูปใช้ตัวใช้ตน

เวทนา อนตฺตา ความเสวยอารมณ์ใช้ตัวใช้ตน

สณฺญา อนตฺตา ความจำได้หมายไว้ใช้ตัวใช้ตน

สขุขารา อนตฺตา ธรรมที่ตกแต่งจิตประจฺจิตใช้ตัวใช้ตน

วิญญฺญาณํ อนตฺตา จิตที่รู้จักอารมณ์วิเศษใช้ตัวใช้ตน

สพฺเพ สขุขารา อนิจฺจา สังขารทั้งสิ้นไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งสิ้นที่เป็นสังขารและวิสังขารใช้ตัวใช้ตน ดังนี้

วิปัสสนาที่มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์ ได้ในอนิจจลักษณะ อนัตตลักษณะทั้ง ๒ มาแล้วในบาลีด้วยประการดังนี้ บาลีนี้แสดงอนิจจลักษณะ อนัตตลักษณะทั้ง ๒ ไม่แสดง ทุกขลักษณะไว้ เพราะทุกขลักษณะนั้นนับเข้าเสียในอนิจจลักษณะนั้น เพราะว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เมื่อเห็นอนิจจลักษณะแล้ว ทุกขลักษณะย่อมปรากฏด้วย เพราะเหตุนี้ บาลีจึงแสดงแต่อนิจจลักษณะ, อนัตตลักษณะทั้ง ๒ เท่านั้น สุรุชนผู้บำเพ็ญเพียร พึงเจริญวิปัสสนาที่มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์ ตามนัยที่มาแล้วในบาลีดังกล่าวมานี้ก็ได้แล ฯ

๐ อนึ่ง วิปัสสนาที่มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์นั้น ได้ในลักษณะทั้ง ๓ คือ อนิจจลักษณะ และทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ มาแล้วในบาลีดังนี้ว่า **รูปํ อนิจฺจํ** รูปเป็นของไม่เที่ยง **ยทนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ** รูปใดเป็นของไม่เที่ยง รูปนั้นเป็นทุกข์ **ยํ ทุกฺขํ ตํ อนตฺตา**

รูปใดเป็นทุกข์ รู้มันใช่ตัวใช่ตน **ยทนต์ตา ตํ เนตํ มม เนโสมสฺสํ น เม โส อนตฺตา** รูปใดใช่ตัวใช่ตน รูปนั้นไม่ใช่ของเรา รูปนั้นไม่ใช่เรา รูปนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงของรูปนั้นดังนี้เกิด **เวทนา อนิจฺจา** ความเสวยอารมณ์เป็นของไม่เที่ยง **ยทนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ** สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ **ยํ ทุกฺขํ ตทนต์ตา** สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นใช่ตัวใช่ตน **ยทนต์ตา ตํ เนตํ มม เนโสมสฺสํ น เม โส อตฺตา** สิ่งใดไม่ใช่ตัวใช่ตน สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา สิ่งนั้นไม่ใช่เรา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างไรของสัญญา ดังนี้เกิด **สังขารา อนิจฺจา** ธรรมที่ปรุงจิตทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง **ยทนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ** สิ่งใดเป็นของไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ **ยํ ทุกฺขํ ตทนต์ตา** สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นใช่ตัวใช่ตน **ยทนต์ตา ตํ เนตํ มม เนโสมสฺสํ น เม โส อตฺตา** สิ่งใดใช่ตัวใช่ตน สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา สิ่งนั้นไม่ใช่เรา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริง อย่างไรของสังขารดังนี้เกิด **วิญฺญาณํ อนิจฺจํ** จิตรู้จักอารมณ์พิเศษเป็นของไม่เที่ยง **ยทนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ** สิ่งใดเป็นของไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ **ยํ ทุกฺขํ ตทนต์ตา** สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นใช่ตัวใช่ตน **ยทนต์ตา ตํ เนตํ มม เนโสมสฺสํ น เม โส อตฺตา** สิ่งใดใช่ตัวใช่ตน สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา สิ่งนั้นไม่ใช่เรา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา ท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอย่างไรของวิญญานดังนี้เกิด อนึ่ง วิปัสสนาที่มีขั้น ๕ ทั้งหมดทั้งปวงเป็นอารมณ์ ได้ในลักษณะทั้ง ๓ มาแล้วในบาลีดังนี้ว่า

รูปํ อนิจฺจํ รูปไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดรูปขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน รูปที่เกิดขึ้นพร้อมกันด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้วจะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

เวทนา อนิจจา ความเสวยอารมณ์ไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน เวทนาซึ่งเกิดพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

สัญญา อนิจจา ความจำหมายไว้ไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน สัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้วจะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

สังขารา อนิจจา ธรรมทั้งหลายที่ตกแต่งจิต ปปรุงจิตไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน สังขารที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน

วิญญาณ อนิจจํ จิตที่รู้อารมณ์วิเศษไม่เที่ยง ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน วิญญาณที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันไม่เที่ยงแล้ว จะเป็นของเที่ยงมาแต่ไหน ๆ

รูป เป็นทุกขัตถนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกขัตถนยากเหมือนกัน รูปที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกขแล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

เวทนา เป็นทุกขัตถนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เวทนาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกขัตถนยากเหมือนกัน เวทนาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกขแล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

สัญญา เป็นทุกขัตถนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็นทุกขัตถนยากเหมือนกัน สัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกขแล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

สังขารทั้งสิ้นเป็นทุกข์ทนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็ทุกข์ทนยากเหมือนกัน สังขารที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกข์แล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

วิญญาณเป็นทุกข์ทนยาก ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็ทุกข์ทนยากเหมือนกัน วิญญาณที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุอันเป็นทุกข์แล้ว จะเป็นสุขมาแต่ไหน

รูปเป็นอนัตตาไร้ตัวไร้ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็อนัตตาไร้ตัวไร้ตนเหมือนกัน รูปที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

เวทนาเป็นอนัตตาไร้ตัวไร้ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เวทนาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็อนัตตาไร้ตัวไร้ตนเหมือนกัน เวทนาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

สัญญาเป็นอนัตตาไร้ตัวไร้ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัญญาเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็อนัตตาไร้ตัวไร้ตนเหมือนกัน สัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

สังขารเป็นอนัตตาไร้ตัวไร้ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สังขารเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็อนัตตาไร้ตัวไร้ตนเหมือนกัน สังขารเกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

วิญญาณเป็นอนัตตาไร้ตัวไร้ตน ธรรมอันใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิญญาณเกิดขึ้น ถึงธรรมนั้นก็เป็อนัตตาไร้ตัวไร้ตนเหมือนกัน วิญญาณเกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุเป็นอนัตตาแล้ว จะเป็นตัวเป็นตนมาแต่ไหน

วิปัสสนาที่มีขั้น ๕ ทั้งเหตุปัจจัยเป็นอารมณ์ ได้ในลักษณะทั้ง ๓ มาแล้วในบาลีดังนี้ สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรพึงเจริญวิปัสสนาที่มีขั้น ๕ ล้วนเป็นอารมณ์ที่ดี ที่มีขั้น ๕ ทั้งเหตุทั้งปัจจัยเป็นอารมณ์ที่ดี โดยนัยที่มาแล้วในบาลีดังกล่าวมานี้ก็ได้ทีเดียว ฯ

๑ กิวิธีเจริญวิปัสสนา ซึ่งมาในอรรถกถานั้นดังนี้ว่า ผู้บำเพ็ญเพียร ถ้าได้ฌานแล้ว เป็นสมถยานิก ย่อมทำฌานที่ตนได้ให้เป็นบาทแห่งวิปัสสนา คือออกจากฌานแล้ว กำหนดองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก, วิจารณ์, ปีติ, สุข และ เอกัคคตา ทั้งสัมปยุตธรรมที่เกิดกับตัวของฌาน ซึ่งสันนิษฐานเข้าใจแน่ว่า องค์ฌานและสัมปยุตธรรมเหล่านี้เป็นนามธรรม เพราะเป็นธรรมน้อมไปยังอารมณ์แล้วจึงแสวงหาที่อาศัยของนามธรรมนั้น จึงเห็นหัตถรูปเป็นที่อาศัยของนามธรรมนั้น มหาภูตรูปและอุปาทายรูป เป็นที่อาศัยของหัตถรูปนั้น จึงสันนิษฐานเข้าใจรู้ชัดว่า หัตถรูป, มหาภูตรูปและอุปาทายรูปเหล่านี้เป็นรูปธรรม เพราะเป็นของทรุดโทรมฉิบหายไป ด้วยปัจจัยที่เป็นข้าศึกแก่ตน มีเย็น ร้อนเป็นต้น ผู้บำเพ็ญเพียรที่ได้ฌานแล้ว เป็นสมถยานิก ย่อมกำหนดรู้จักนามและรูปได้แจ้งชัดด้วยประการฉะนี้ ฯ

๑ ฝ่ายวิปัสสนายานิก ผู้มีฌานคือวิปัสสนา ไม่ได้ฌานสมบัติอันใด เมื่อเจริญวิปัสสนา มากำหนดสังขารมีนามและรูปเป็นต้น อนึ่งมากำหนดกายทั้งจิตเจตสิกนี้ โดยประเภทแห่งกองทั้ง ๕ คือ กองรูปเป็นของทรุดโทรม ๑ กองเวทนาความสวையอารมณ์ ๑ คือกองสัญญาความจำหมายอารมณ์ ๑ คือกองสังขารเป็นผู้ตกแต่งจิต ๑ คือกองวิญญูณาใจเป็นผู้รู้อารมณ์พิเศษ ๑ บรรจบเป็น ๕ กอง เมื่อกำหนดกายทั้งจิตและเจตสิกนี้แตกออกเป็น ๕ กองดังว่ามานี้ ผู้บำเพ็ญเพียรรู้จักขั้นทั้ง ๕ แจ้งชัดตามลักษณะเฉพาะฉะนี้แล้ว พึงย่นขั้นทั้ง ๕ นั้นเข้าเป็น ๒ คือ นาม ๑ คือรูป ๑ รูปขั้น กองรูปคงอยู่เป็นรูป เพราะเป็นของทรุดโทรมอยู่โดยธรรมดา แต่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ รูปขั้นทั้ง ๔ นั้นเป็นนาม เพราะเป็นธรรมน้อมไปยังอารมณ์ เมื่อกำหนดสังขารที่เป็นไป ๓ ภพ ย่นลงได้โดยเป็นนาม ๑ เป็นรูป ๑ ฉะนี้แล้ว ก็ได้

สันนิษฐานชัดว่า สัตว์หรือบุคคลว่าตัวหรือตนว่าเทวดาหรือพรหม อื่นนอกจนาม และรูปไปแล้วไม่มี มีแต่นามและรูปอย่างเดียวเท่านั้น เป็นไปใน ๓ ภพ ก็คำว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าตัวว่าตน ว่าเทวดา ว่าพรหมนั้น ไม่มีโดยปรมาต্ম มาบัญญัติสมมตินามรูป นั้นเองว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นตัวเป็นตน เป็นเทวดา เป็นพรหม ประหนึ่งสมมติไม่ว่า เป็นกราบ เป็นมาด หรือ เป็นเรือจะนั้น ก็นามและรูปทั้ง ๒ นี้ อาศัยกันและกัน เล่นไปในสังสารสาคร ประหนึ่งมนุษย์กับเรือทั้ง ๒ อาศัยกันและกันเล่นไปใน สมุทรสาครฉะนั้น เมื่อกำหนดรู้เห็นนามและรูปชัดตามเป็นจริงอย่างไร ละสัตตูปลักฺธิ สัตตสัตตญาณเสียได้ ตั้งอยู่ในความเป็นผู้ไม่หลงในบัญญัติว่าสัตว์ว่าบุคคล ว่าตัว ว่าตน ว่าเทวดา ว่าพรหม ฉะนั้นแล้ว ทิฏฐิความเห็นของผู้บำเพ็ญเพียรนั้นก็บริสุทธิ์ด้วยดี ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่ ๑ ฯ

๑ สาธุชนผู้บำเพ็ญเพียรให้ทิฏฐิวิสุทธิ บริบูรณ์ขึ้นแล้ว ควรเจริญวิปัสสนา ปัญญาต่อไป แสวงหาเหตุและปัจจัยของนามและรูปนั้น ประหนึ่งแพทย์ผู้ฉลาดในการรักษาโรค เมื่อเห็นโรคแล้ว ย่อมแสวงหาโรคนิทานเหตุเกิดขึ้นของโรคนั้นฉันทิ ผู้บำเพ็ญเพียรเมื่อรู้จักนามและรูปชัดแล้ว ควรแสวงหาเหตุและปัจจัยของนามและรูป ฉะนั้น เมื่อกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูปนั้น ได้แจ้งชัดแล้ว ก็ย่อมข้ามล่วง กังขาในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ฯ

๑ ก็อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามและรูปนั้น นามและรูปนั้นอาศัยเหตุ และปัจจัยอะไรจึงเกิดขึ้น กรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามและรูปนั้น นามและรูปนั้น เป็นตัววิบาก ผลสุกพิเศษของกรรม อาศัยกรรมเกิดขึ้น กรรมนั้นเป็น ๒ อย่าง คือกุศล กรรมและอกุศลกรรม นามและรูปใดที่เกิดขึ้นด้วยอกุศลกรรม นามและรูปนั้นเป็น ของหยาบทุรพลเลวทรามต่ำช้า นามและรูปใดที่เกิดขึ้นด้วยกุศลกรรม นามและรูปนั้น เป็นของสุขุมละเอียดประณีตนัก ด้วยเหตุนี้ จึงว่า กรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัยของนาม และรูปนั้น ก็แต่กรรมอย่างเดียว ไม่เป็นเหตุให้เกิดนามและรูปได้ ต้องอาศัยอุปาทาน

เชื้อเครื่องถือนั่นคือฉันทราคะ ความพอใจและความยินดี อุปาทานเล่าก็ต้องอาศัย
 ตัณหา ความอยากเป็นเหตุให้สะดุ้งคืนรนไป ตัณหาเล่าก็ต้องอาศัยอวิชชา ความไม่รู้
 เจ้ง ความไม่รู้จริง เพราะเหตุนี้ อวิชชาจึงเป็นปัจจัยของตัณหา ตัณหาจึงเป็นปัจจัยของ
 อุปาทาน อุปาทานจึงเป็นปัจจัยของกรรมคือภาวะ กรรมจึงเป็นปัจจัยของชาติ คือนาม
 และรูป โดยนัยนี้ จึงได้ความสันนิษฐานเห็นชัดว่า **ธรรม ๔ อย่างคืออวิชชา ตัณหา**
อุปาทาน กรรม เป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามและรูปนั้น นามและรูปนั้น อาศัยธรรม ๔
 อย่างนี้จึงเกิดขึ้น จึงเป็นไป มหาภูตรูป คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอาหาร เป็นปัจจัยของ
 รูปธรรม ด้วยอุปถัมภ์บำรุงรูปนั้นไว้ ผัสสะเป็นปัจจัยของนาม คือ เวทนา สัญญา
 สังขาร เวทนา สัญญา สังขาร ๓ อย่างนี้ อาศัยปัจจัยคือผัสสะเกิดขึ้นเป็นไป นามและ
 รูปเป็นปัจจัยของนามธรรมคือ วิญญาณ เพราะเหตุวิญญาณนั้นอาศัยจักขุและรูปทั้ง ๒
 เกิดขึ้นจึงชื่อว่า **จักขุวิญญาณ** อาศัยโสตและเสียงทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า **โสตวิญญาณ**
 อาศัยฆานะและกลิ่นทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า **ฆานวิญญาณ** อาศัยชีวหาและรสทั้ง ๒
 เกิดขึ้น จึงชื่อว่า **ชีวหาวิญญาณ** อาศัยกายและสัมผัสทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า **กาย**
วิญญาณ อาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ เกิดขึ้น จึงชื่อว่า **มโนวิญญาณ** จักขุวิญญาณ
 โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ ทั้ง ๕ นี้ มีรูปอย่างเดียวเป็น
 ปัจจัย อาศัยรูปเกิดขึ้นเป็นไป มโนวิญญาณมีนามและรูปทั้ง ๒ เป็นปัจจัย อาศัยนาม
 และรูปทั้ง ๒ เกิดขึ้นเป็นไป ด้วยเหตุนี้ นามรูปนี้จึงเป็นปัจจัยของนามธรรม คือ
 วิญญาณ วิญญาณ อาศัยนามและรูปทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้นเป็นไป ได้ความสันนิษฐานรู้
 เห็นชัดว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร เป็นเหตุปัจจัยของรูปธรรม รูปธรรม
 อาศัยปัจจัย ๕ อย่างนี้เกิดขึ้นเป็นไป อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ผัสสะ เป็นเหตุ
 เป็นปัจจัยของนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร เวทนา สัญญา สังขาร อาศัยปัจจัย
 ๕ อย่างนี้ เกิดขึ้นเป็นไป อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม นามและรูป เป็นเหตุเป็น
 ปัจจัยของนามธรรมคือวิญญาณ วิญญาณอาศัยปัจจัย ๕ อย่างนี้เกิดขึ้นเป็นไป เมื่อผู้

บำเพ็ญเพียรมากำหนดเหตุปัจจัยของนามและรูปนั้นแจ้งชัด ด้วยประการฉะนี้แล้ว ก็เข้าใจแน่ว่า นามและรูปที่เป็นปัจจุบัน อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเป็นไปจันใด ถึงนามและรูปที่เป็นอดีตล่วงแล้วก็ดี ที่เป็นอนาคตยังไม่มาถึงก็ดี ย่อมอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเป็นไปจันนั้นนั่นแล เมื่อผู้บำเพ็ญเพียร มากำหนดเหตุปัจจัยของนามรูปรู้เห็นแจ้งชัด ฉะนี้แล้ว ย่อมข้ามล่วงกังขา ความสงสัยในกาลทั้ง ๓ เสียได้ กังขาในกาลทั้ง ๓ นั้น คือ กังขาอันปรารภส่วนอดีตล่วงแล้ว ๕ อย่าง คือ กังขาปรารภส่วนอนาคตข้างหน้าที่ยังไม่มาถึง ๕ อย่าง คือ กังขาปรารภในส่วนปัจจุบัน ที่เกิดเฉพาะหน้าบัดนี้ ๖ อย่าง บรรจบเป็นกังขา ๑๖ อย่างในกาลทั้ง ๓ ๆ

๑ กังขาอันปรารภส่วนอดีตที่ล่วงแล้ว ๕ อย่างนั้น ว่าเราได้มีแล้วหรือหนอ ในชาติก่อน หรือเราไม่ได้มีแล้ว เราได้มีแล้วในชาติก่อนเป็นอะไรหนอ เราได้มีแล้วในชาติก่อน เราเป็นผู้มีสุขมีทุกข์เป็นอย่างไรหนอ เราได้เป็นอะไรแล้วจึงเป็นอะไรอีกเล่าในชาติก่อน ๆ ดังนี้ กังขาอันปรารภที่ล่วงแล้ว ๕ อย่างดังว่ามานี้ ๆ

๒ กังขาอันปรารภส่วนอนาคต ๕ อย่างนั้น ว่าเราจักมีหรือหนอในชาติหน้า หรือเราจักไม่มี เรามีในชาติหน้าเราจักเป็นอะไรหนอ เราจักมีในชาติหน้า เราจักเป็นผู้มีสุขทุกข์เป็นอย่างไรหนอ เราจักเป็นอะไรแล้ว จึงจักเป็นอะไรในชาติหน้าต่อไปอีกเล่าหนอดังนี้ กังขาอันปรารภส่วนอนาคต ๕ อย่างดังว่ามานี้ ๆ

๓ กังขาอันปรารภส่วนปัจจุบัน ๖ อย่างนั้น ว่าเดี๋ยวนี้เรามีหรือหนอ หรือเราไม่มี เรามีอยู่เดี๋ยวนี้เราเป็นอะไรหนอ เรามีอยู่เดี๋ยวนี้เราเป็นอย่างไรหนอ เราเป็นสัตว์มาแต่ไหนหนอ เราจะไปเกิดที่ไหนอีกเล่าหนอดังนี้ กังขาอันปรารภส่วนปัจจุบัน ๖ อย่างดังว่ามานี้ จึงบรรจบกังขาอดีต ๕ อย่าง ในอนาคต ๕ อย่าง ในปัจจุบัน ๖ อย่าง เป็นกังขา ๑๖ อย่างด้วยกันดังนี้ ๆ

๐ เมื่อกำหนดเหตุปัจจัยของนามและรูป เห็นแจ้งชัดขณะนี้แล้ว ย่อมข้ามล่วง
 กังขา ๑๖ อย่างเสียได้ เป็นผู้ไม่มีความสงสัยในส่วนอดีตอนาคตปัจจุบันแล้ว ปัญญา
 ของผู้บำเพ็ญเพียรมีกำลังกล้า มากำหนดรู้เห็นเหตุปัจจัยของนามและรูปแจ้งชัด ข้าม
 ล่วงกังขาความสงสัยในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ด้วยประการดังนี้ ชื่อว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ
 เป็นตัววิปัสสนาที่ ๒ ฯ

๐ ผู้บำเพ็ญเพียรมากำหนดรู้จักเหตุผล และปัจจัยของนามและรูปแจ้งชัด จน
 ข้ามล่วงกังขาความสงสัยในกาลทั้ง ๓ เสียได้ด้วยดีขณะนี้แล้ว ควรเจริญวิปัสสนา
 ปัญญาต่อไป มาพิจารณานามและรูปทั้งปัจจัยที่เป็นอดีตล่วงแล้ว และอนาคตยังไม่
 มาถึง และปัจจุบันเกิดอยู่เฉพาะหน้า ที่เป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ต่ำ
 ช้ำหรือประณีต ไกลหรือใกล้ เห็นว่านามและรูปกับทั้งปัจจัยทั้งสี่นั้นเป็นของไม่
 เทียงจริง ด้วยความเป็นสังขาร เกิดขึ้นแล้วดับสิ้นไป ในกาลนั้น ๆ ก็นามและรูปใด
 เป็นอดีตล่วงแล้ว นามและรูปนั้นก็ดับสิ้นไป ในกาลอดีตนั้น หากถึงซึ่งกาลปัจจุบันนี้
 ไม่ นามและรูปใดที่เป็นอนาคต ยังไม่มาถึงเล่า นามและรูปนั้นก็ดับสิ้นไป ในกาล
 อนาคตนั้น จักไม่ไปถึงกาลอนาคตเบื้องหน้านั้นได้ นามและรูปใดที่เป็นปัจจุบันเกิด
 เฉพาะหน้าบัดนี้เล่า นามและรูปนั้นก็ดับสิ้นไป ในกาลปัจจุบันนี้ หากไปถึงอนาคตไม่
 นามและรูปที่เป็นภายในเล่า ก็ดับสิ้นไปในภายใน หากถึงความเป็นนามและรูป
 ภายนอกไม่ นามและรูปภายนอกเล่า ก็ดับสิ้นไปภายนอก หากถึงความเป็นนามและรูป
 ภายในไม่ นามและรูปที่หยาบเล่า ก็ดับสิ้นไปในความเป็นนามและรูปที่หยาบนั้น หาก
 ถึงความเป็นนามและรูปที่ละเอียดไม่ นามและรูปที่ละเอียดเล่า ก็ดับสิ้นไปในความ
 เป็นนามและรูปที่ละเอียดนั้น หากถึงความเป็นนามและรูปที่หยาบไม่ นามและรูปที่ต่ำ
 ช้ำเล่า ก็ดับสิ้นไปในความเป็นนามและรูปที่ต่ำชำนั้น หากถึงความเป็นนามและรูปที่
 ประณีตไม่ นามและรูปที่ประณีตเล่า ก็ดับสิ้นไปในความเป็นนามปละรูปที่ประณีต
 นั้น หากถึงความเป็นนามปละรูปที่ต่ำช้าไม่ นามและรูปที่ไกลเล่า ก็ดับสิ้นไปในที่ไกล

นั้น หาถึงความเป็นนามและรูปที่ใกล้เคียง ไม่ นามและรูปที่ใกล้เคียง ก็ดับสิ้นไปในที่ใกล้เคียง
 นั้น หาถึงความเป็นนามรูปที่ใกล้เคียง เพราะเหตุฉะนั้น นามและรูปทั้งสิ้นนั้น จึงเป็นของ
 ไม่เที่ยงจริง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับสิ้นไปในกาลนั้น ๆ ไม่ล่วงกาลนั้น ๆ ไปได้ฉะนั้น
 นามและรูปใดเป็นของไม่เที่ยง นามและรูปนั้นเป็นทุกข์ทนยากจริง เพราะเป็นสังขาร
 อันความเกิดขึ้นแล้วดับสิ้นไป เบียดเบียนบีบคั้นอยู่เป็นนิตย์ไม่หยุดเลย นามและรูปใด
 เป็นทุกข์ทนยากเล่า นามและรูปนั้นเป็นอนัตตา ไรตัวไรตน ตัวตนนั้น ไม่มีจริง เป็น
 แต่นามและรูปนั่นเอง ก็นามและรูปนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ฯ

๑ เมื่อผู้มาบำเพ็ญเพียรมาปรารภวิปัสสนาอยู่ด้วยจิตดังนี้ ธรรม ๑๐ อย่าง
 เกิดขึ้น คือ **โอกาส** แสงสว่างเกิดแต่วิปัสสนาจิตต์ สรรณออกจากสรีราพพะ ๑
 คือ **ปีติ** แผ่สร้านไปทั่วสรีรกาย ทำกายและจิตให้ชุ่ม เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนาจิตต์ ๑
 คือ **วิปัสสนาญาณ** อันแก่กล้าเห็นนามและรูปแจ้งชัดด้วยดีเกิดขึ้น ๑
 คือ **ปัสสัทธิ** ความสงบกายและสงบจิตต์ รำจับกระวนกระวายเสียได้ด้วยดี เกิดขึ้นด้วย
 วิปัสสนาจิตต์ ๑ คือ **สุข** เป็นไปในกายและเป็นไปในจิตต์อันประณีตนัก เกิดขึ้นด้วย
 วิปัสสนาจิตต์ ๑ คือ **อิโมกข์** ความเชื่อมั่นมีกำลังกล้า เป็นที่พึ่งใจของจิตต์และ
 เจตสิกยิ่งนัก เกิดขึ้นกับด้วยวิปัสสนาจิตต์ ๑ คือ **ปักคหะ** ความเพียรไม่ยิ่งหย่อน
 ประคองจิตต์ไว้ด้วยดีในอารมณ์ ทำจิตต์ให้เป็นไปเสมออยู่ได้ เกิดขึ้นกับด้วยวิปัสสนา
 จิตต์ ๑ คือ **อุปฐาน** สติตั้งในรักษาอารมณ์ไว้ ทำให้ปรากฏชัดด้วยดี ดังปรโลกปรากฏ
 แก่ผู้มีทิพยจักขุฉะนั้น เกิดขึ้นกับด้วยวิปัสสนาจิตต์ ๑ คือ **อุเบกขา** ความเป็นธรรม
 มัชฌิมาในสังขารทั้งสิ้น มีกำลังนัก เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนาจิตต์ ๑ คือ **นิกัณฺติ** ความรัก
 ใคร่ มีอาการสุขุมละเอียด ทำความอาลัยในวิปัสสนากล้า่นัก เกิดขึ้น ๑ บรรจบเป็น
 ธรรม ๑๐ อย่าง ก็ธรรม ๑๐ อย่างนั้น ว่าเป็นอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา
 เพราะเกิดขึ้นแล้ว ทำผู้เจริญวิปัสสนานั้นให้พิศวงหลงไปว่า มรรคผลเกิดขึ้นแก่เรา เรา
 ได้สำเร็จมรรคผลแล้ว ก็หยุดความเพียรเสีย ไม่เจริญวิปัสสนาต่อไป ก็ให้เกิดคณา

มานะทิฐิ ว่าของเรา ว่าเรา ว่าตัว ว่าตนขึ้นด้วย เพราะเหตุฉะนั้น ธรรม ๑๐ อย่างนั้น จึงเป็นอุปกิเลส เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา ผู้ที่บำเพ็ญเพียรมาปรารภวิปัสสนาอยู่ด้วยดี เมื่อธรรมที่เป็นอุปกิเลส ๑๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ไม่ยินดี ไม่หลงในธรรมที่เป็นอุปกิเลสเกิดขึ้นนั้น ไม่หยุดความเพียรของตนเสีย ด้วยเข้าใจผิดว่า ไม่ใช่ทางมรรคผล ไม่ใช่ทางวิปัสสนา ทางวิปัสสนาอย่างอื่นต่างหากที่เราจะพึงดำเนินไป วิปัสสนาปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรมีกำลังแก่กล้านัก มารู้เห็นแจ้งชัดว่า นี่เป็นทางมรรคผล นี่ใช่ทางมรรคผลได้ด้วยดี นี่ชื่อว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่ ๓ ฯ

๑ ผู้บำเพ็ญเพียรวิปัสสนาญาณแก่กล้า ทำมัคคญาณทัสสนวิสุทธิให้บริบูรณ์ด้วยดีแล้ว วินิจ्ञัยได้ชัดว่า นี่เป็นตัวอริยมรรคนี้เป็นอุปกิเลส ใช่อริยมรรคขณะนี้แล้ว ควรเจริญวิปัสสนาญาณทั้ง ๘ ประการ อันบริสุทธิ์พ้นจากอุปกิเลสแล้ว เพื่อจะให้ได้อริยมรรคเบื้องบนต่อไป ฯ

๑ วิปัสสนาญาณ ๘ นั้น คือ อุทฺธัพพญาณ ที่ ๑ ภังคญาณ ที่ ๒ ภัยตูปัญฐานญาณ ที่ ๓ อาทีนวญาณ ที่ ๔ นิพพิทาญาณ ที่ ๕ มุญจิตุกัมมตาญาณ ที่ ๖ ปฏิสังขยาญาณ ที่ ๗ สังขารุเบกขาญาณ ที่ ๘ สัจจานุโลมิกญาณ ที่ ๙ ฯ

๑ ในญาณทั้ง ๘ นั้น ปัญญาอันหยั่งรู้ความเกิดขึ้นด้วย ความดับสิ้นไปด้วยของนามและรูปนั้น ชื่อว่า **อุทฺธัพพญาณ** นี้ว่าโดยสังเขป ว่าโดยพิสดาร ให้ผู้บำเพ็ญเพียรพึงพิจารณา**นิพัตติลักษณะ** คือความเกิดขึ้น ๕ และ**ปริณามลักษณะ** คือความดับสิ้นไป ๕ ของขั้นทั้ง ๕ โดยนัยนี้ ขั้น ๑ ได้ลักษณะ ๑๐ ทั้งเกิดขึ้นทั้งดับ ๕ ขั้นด้วยกัน บรรจบเป็นลักษณะทั้งเกิดขึ้นทั้งดับ ๕๐ ถ้วน ในรูปขั้นนั้น ให้ผู้บำเพ็ญเพียร

พึงพิจารณา นิพัตติลักษณะ คือความเกิดขึ้น ๕ อย่าง คือรูปเกิดขึ้นก็เพราะอวิชชา
 ความไม่รู้แจ้งเกิดขึ้น ๑ คือรูปเกิดขึ้นก็เพราะตัณหา ความอยากเป็นเหตุสะดุ้งคืนรน
 เกิดขึ้น ๑ คือรูปเกิดขึ้นก็เพราะกรรมคือกุศลและอกุศลเกิดขึ้น ๑ คือรูปเกิดขึ้นก็เพราะ
 อาหารเป็นผู้อุปถัมภ์เกิดขึ้น ๑ คือความเกิดของรูปอย่างเดียว ไม่อาศัยเหตุปัจจัย ๑
 บรรจบเป็นนิพัตติลักษณะ คือความเกิดขึ้นของรูปขั้น ๕ อย่างนี้ พึงเห็นปริณาม
 ลักษณะในรูปขั้นนั้น ๕ อย่าง คือรูปดับสิ้นไปก็เพราะอวิชชาดับสิ้นไป ๑ คือรูปดับ
 สิ้นไปก็เพราะตัณหาดับสิ้นไป ๑ คือรูปดับสิ้นไปก็เพราะกรรมดับสิ้นไป ๑ คือรูปดับ
 สิ้นไปก็เพราะอาหารดับสิ้นไป ๑ คือความดับสิ้นไปของรูปอย่างเดียวไม่มีเหตุปัจจัย ๑
 บรรจบเป็นปริณามลักษณะ ๕ อย่างดังนี้ ให้ผู้บำเพ็ญเพียรพึงพิจารณานิพัตติ
 ลักษณะ ๕ ปริณามลักษณะ ๕ เป็น ๑๐ ด้วยกันของรูปขั้น ด้วยประการดังนี้ พึง
 พิจารณานิพัตติลักษณะ ๕ และปริณามลักษณะ ๕ ของเวทนาขั้นและสัญญาขั้น
 และสังขารขั้นและวิญญาณขั้นด้วย ให้เหมือนกับพิจารณาในรูปขั้นฉะนั้น ต่างกัน
 แต่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในที่อาหาร ให้เปลี่ยนเอาผัสสะใส่เข้าแทนที่
 ดังนี้ว่า เวทนาเกิดขึ้นก็เพราะเกิดขึ้นของผัสสะ เวทนาดับสิ้นไปก็เพราะดับสิ้นไปของ
 ผัสสะ สัญญาเกิดขึ้นก็เพราะเกิดขึ้นของผัสสะ สัญญาดับสิ้นไปก็เพราะดับสิ้นไปของ
 ผัสสะ สังขารเกิดขึ้นก็เพราะเกิดขึ้นของผัสสะ สังขารดับสิ้นไปก็เพราะดับสิ้นไปของ
 ผัสสะ ฝ่ายวิญญาณในที่อาหาร ให้เปลี่ยนเอานามรูปใส่เข้าแทนดังนี้ว่า วิญญาณ
 เกิดขึ้นก็เพราะเกิดของนามและรูป วิญญาณดับสิ้นไปก็เพราะดับสิ้นไปของนามและ
 รูป นิพัตติลักษณะและปริณามลักษณะของเวทนา และสัญญาและสังขารและ
 วิญญาณแปลกแตกต่างกัน ไม่เหมือนกับด้วยลักษณะของรูปแต่เท่านี้ ปัญญาอันยังรู้
 นิพัตติลักษณะและปริณามลักษณะ คือเกิดขึ้นและดับสิ้นไปของขั้นทั้ง ๕ ดังว่ามา
 นี้ชื่อว่า อุทฺทัพพญาณ อุทฺทัพพญาณนี้ให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญ เพื่อจะเห็นแจ้งชัดว่า
 สังขารและนามรูปเป็นของไม่เที่ยงจริง ฯ

๐ **ในภังคญาณที่ ๒** นั้น ปัญญาอันปล่อยวางความเกิดขึ้นเสียไม่พิจารณา มาพิจารณาแต่ความแตกดับไปของสังขารอย่างเดียว ไม่พิจารณาเหตุคือความเกิดขึ้น มาพิจารณาแต่ผล คือความแตกดับไปของสังขารอย่างเดียวเป็นอารมณ์ดังนี้ว่า สังขารทั้งสิ้นย่อมแตกดับไป ความที่ไม่แตกดับไปของสังขารเหล่านั้นไม่มีเลย ดังฟองน้ำก้อนใหญ่มีอันแตกดับไปเป็นธรรมดาจะนั้น ก็จิตต์ใดมีรูปเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นแล้วแตกดับไป ผู้บำเพ็ญเพียรมาพิจารณาเห็นความแตกดับไปของจิตต์นั้นเป็นอารมณ์หนึ่ง จิตต์ใด ๆ มีเวทนาเป็นอารมณ์ก็ดี มีสัญญาเป็นอารมณ์ก็ดี มีสังขารเป็นอารมณ์ก็ดี มีวิญญาณเป็นอารมณ์ก็ดี เกิดขึ้นแล้วแตกดับไป ก็พิจารณาเห็นความแตกดับไปของจิตต์นั้น ๆ เป็นอารมณ์อยู่อย่างเดียวกัน อันนี้เป็นกิจของภังคญาณ ฯ

๐ **ในภยตูปัญฐานญาณที่ ๓** นั้น ปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรอันยังรู้ความแตกดับไปของสังขารแก่กล้า จนสังขารเหล่านั้นปรากฏเป็นภัยใหญ่มาแล้ว ดังเห็นสัตว์ร้ายและเห็นเรือนอันไฟไหม้ อันนี้ชื่อว่า ภยตูปัญฐานญาณ

๐ **ในอาทีนวญาณที่ ๔** นั้น ผู้บำเพ็ญเพียรมาส่องเสพ ภยตูปัญฐานญาณ เห็นสังขารเป็นภัยใหญ่มาแล้วปรากฏชัดอยู่ จึงเห็นโทษในสังขารเหล่านั้นยิ่งนัก ไม่มีความอภิมยยินดีในสังขารเหล่านั้นเลย ราวกับบุรุษผู้รักชีวิต รู้ว่าโภชนะเจือด้วยยาพิษแล้วกลัว เห็นโทษ ไม่ยินดีเพื่อจะบริโภคเลย รู้ว่าแม่น้ำประกอบไปด้วยจระเข้ร้าย มีภัยใหญ่แล้วเห็นโทษ ไม่ยินดีเพื่อจะลงอาบเลยจะนั้น ปัญญาที่เห็นโทษของสังขารเหล่านั้นแก่กล้า จนไม่มีความอภิมยยินดีในสังขารเหล่านั้น ดังว่ามานี้ชื่อว่า อาทีนวญาณ ฯ

๐ **ในมุลยจิตุกัมมตาญาณที่คำรบ ๖** ว่า จิตต์ของผู้บำเพ็ญเพียรนั้น ไม่พัวพันข้องอยู่แม้ในสังขารอันใดอันหนึ่ง อยากจะไคร่พ้นปลดปล่อยออกจากสังขารเหล่านั้นด้วยความเหนื่อยหน่ายในสังขารเหล่านั้นแก่กล้ายิ่งนัก ประหนึ่งมัจฉาชาติอยู่ภายใน

แห่ อยากจะไคร่พ้นจากแห่ อยู่ในปากอสรพิษ อยากจะไคร่พ้นจากปากอสรพิษฉะนั้น ปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรเห็นโทษของสังขารเหล่านั้น จนเกิดนิพพิทาความเหน้อย หน่ายยิ่งนัก อยากจะไคร่พ้นจะไคร่ปลดปล่อยออกจากสังขารเหล่านั้น ดังว่ามานี้ ชื่อว่า มุญจितุกัมมตาญาณ ฯ

๑ ในปฏิสังขาญาณที่ ๓ นั้น ผู้บำเพ็ญเพียรทำมุญจितุกัมมตาญาณให้บริบูรณ์ แล้ว ประารถนาจะไคร่พ้นจากสังขารเหล่านั้น ยกสังขารเหล่านั้นขึ้นยังไตรลักษณ์ กำหนดพิจารณาอ้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ เพื่อจะทำอุบายของความปลดปล่อยพ้นจากสังขารให้บริบูรณ์ขึ้น จึงมาพิจารณาเห็นว่า สังขารทั้งสิ้นเหล่านั้น เป็นของไม่เที่ยงจริง เพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป มีขึ้นแล้วแปรปรวนแตกทำลายหายไป อนึ่ง เพราะเป็นสังขารตั้งอยู่ไม่นาน ประกอบกาลเพียงเท่านั้น ฯ แล้วดับไป ดังของยืมเขามาจะนั้น อนึ่ง มาเห็นว่าสังขารเหล่านั้น เป็นทุกข์อันสัตว์ทนยาจริง เพราะเป็นสังขาร อันความเกิดขึ้นแล้วแปรปรวนดับไป เบียดเบียนบีบคั้นอยู่เป็นนิตย์ จึงเป็นทุกข์ทนยาจริง เพราะเป็นสังขารเร่าร้อนอยู่ด้วยเพลิงกิเลส คือราคะ, โทสะ, โมหะ และเพลิงทุกข์มีชาติ ชรา มรณะเป็นต้น อนึ่ง เป็นทุกข์ทนยาจริง เพราะเป็นที่อาศัยของโรคอาพาธต่าง ๆ มีโรคในจักษุเป็นต้น อนึ่ง มาเห็นว่าสังขารเหล่านั้น เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมศูนย์จากตัวจากตน จากสัตว์ จากบุคคล ไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของปกครอง ป้องกันรักษา ไม่เป็นไปในอำนาจของผู้ใดผู้หนึ่ง ย่อมเป็นไปตามวิสัยของตน คือเกิดขึ้นแล้วแปรปรวนแตกทำลายดับไป ด้วยชรา พยาธิ มรณะโดยธรรมดา เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมาพิจารณาเห็นสังขารเหล่านั้นทั้งสิ้น ด้วยลักษณะ ๓ อยู่อย่างนี้ เพื่อให้สำเร็จอุบายที่จะปลดปล่อยออกเสียจากสังขารเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษผู้หนึ่งคิดจะจับมัจฉาชาติ ถือเอาสู่่มไปสู่่มในน้ำ หย่อนมือลงไปตามปากสู่่ม จับอสรพิษเข้าในคอในภายในน้ำแล้วมีจิตตั้งคิดว่าจับมัจฉาชาติได้ ยกขึ้นแลดูเห็นแสงในศิรชะมมือรู้ว่ อสรพิษแล้วสะดุ้งกลัว เห็นโทษเหน้อยหน่ายนัก ในความจับความยึดไว้นั้น

ปรารถนาจะใคร่ปล่อยวางอสรพิษนั้นเสีย จึงจับหางอสรพิษคลายขนคออกจากแขน แล้ว ยกขึ้นแกว่งบนศีรษะหลายรอบ ทำให้อสรพิษนั้นทุพพลภาพลอยกำลังไม่อาจกัดได้ สลัดทิ้งปล่อยไปจากมือแล้วก็รีบเร็วขึ้นมายุ่งบนฝั่ง แลดูทางที่อสรพิษจะมา ไม่เห็นแล้วดีใจว่าพ้นแล้วจากภัยใหญ่คืออสรพิษ คำอุปไมยว่าผู้บำเพ็ญเพียร ได้ตัดภาพคือเบญจขันธ์นี้ ก็ยินดีถือมั่นว่าเราว่าของเรา ดังบุรุษจับอสรพิษได้ในน้ำสำคัญว่า มัจฉาชาติ ดีใจ จับไว้มันจะนั้น เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรเห็นอรรถภาพคือเบญจขันธ์นี้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตาแล้ว มีความสะดุ้งกลัวแต่เบญจขันธ์นั้น ด้วยภยตูปัญฐานญาณ ดังบุรุษยกมือขึ้นจากช่องส้อม เห็นแสงศีรษะของอสรพิษแล้วสะดุ้งกลัวจะนั้น เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรเห็นโทษของเบญจขันธ์นี้ด้วย อาทินวญาณแล้ว เหนื่อยหน่ายในเบญจขันธ์นี้ด้วยนิพพิทาญาณนั้น ดังบุรุษเห็นแสงศีรษะรู้ว่าอสรพิษ แล้วมีความสะดุ้งกลัวเห็นโทษ เหนื่อยหน่ายในความจับยึดไว้จะนั้น เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมาพิจารณาเบญจขันธ์นี้ด้วยลักษณะทั้ง ๓ ซ้ำอีกเล่า เพื่อให้สำเร็จอุบายที่จะปล่อยให้พ้นจากเบญจขันธ์นี้ ด้วยปฏิสังขาญาณนั้น ดังบุรุษแสวงหาอุบายที่จะปล่อยอสรพิษให้พ้นจากตนจะนั้น แท้จริงขณะเมื่อบุรุษคลายขนคออกจากแขนแล้วแกว่งอสรพิษบนศีรษะให้คลายรอบแล้ว ทำให้ทุพพลภาพไม่อาจกัดได้ แล้วก็สละปล่อยไปให้พ้นด้วยดีฉันทิ ผู้บำเพ็ญเพียรพิจารณาเบญจขันธ์นี้ ด้วยลักษณะทั้ง ๓ ทำให้ทุพพลภาพไม่อาจเข้าตั้งปรากฏอยู่ ด้วยเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน เป็นของงามได้แล้ว ก็มีอุบายปล่อยวางเบญจขันธ์นี้เสียด้วยดีจะนั้น ปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรอันแสวงหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกเสียจากสังขารดังพรรณามานี้ ชื่อว่า ปฏิสังขาญาณ ฯ

๐ ในอุเบกขาญาณที่ ๘ นั้น ผู้บำเพ็ญเพียรกำหนดพิจารณาสังขารทั้งสี่ว่า เป็นของศูนย์จากตัวจากตน ศูนย์จากสัตว์จากบุคคล ศูนย์จากสาระคือความเป็นของเที่ยง เป็นสุขเป็นตัวเป็นตน เป็นของงาม สาระเหล่านี้ไม่มีในสังขารทั้งสี่ ดังฟองน้ำ และยับแฉกและมายา หาแก่นสารมิได้จะนั้น เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรมากำหนดสังขาร

ทั้งสิ้น เห็นว่าเป็นของศูนย์เปล่าเสียหมด ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณฉะนั้นแล้ว จึงกำหนดสังขารเป็นของศูนย์มีเงื่อนไข ๒ อีกว่า สังขารเหล่านี้เป็นของศูนย์จากตัวเป็นเงื่อนไข ๑ เป็นของศูนย์จากของ ๆ ตัวเป็นเงื่อนไข ๑ กำหนดเห็นสังขารเป็นของศูนย์มีเงื่อนไข ๒ ฉะนั้น แล้วมากำหนดสังขารเป็นของศูนย์มีเงื่อนไข ๔ อีก ว่าตัวก็ไม่มี ของ ๆ ตัวก็ไม่มี ผู้อื่นก็ไม่มี ของ ๆ ผู้อื่นก็ไม่มี มีแต่สังขารอย่างเดียวเท่านั้นทั่วไปหมด มากำหนดสังขารเป็นของศูนย์มีเงื่อนไข ๔ ฉะนั้นแล้ว จึงมากำหนดสังขารทั้งสิ้น โดยลักษณะ ๓ ซ้ำอีก จิตต์ของผู้บำเพ็ญนั้นก็สิ้นกลัว สิ้นสะดุ้ง สิ้นรัก สิ้นใคร่ เป็นอุเบกขามัธยัสถ์อยู่ในสังขารเหล่านี้ ไม่ถือว่าเราว่าเขา ว่าตัว ว่าของตัว ประหนึ่งบุรุษมีภรรยาหย่าขาดกันแล้ว ไปพบกันอีกก็มีมัธยัสถ์เฉยอยู่ ด้วยสำคัญว่าไม่ใช่ของตัวฉะนั้น ปัญญาของผู้บำเพ็ญพิจารณาพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นของศูนย์ ทำจิตต์มัธยัสถ์อยู่ในสังขาร ไม่ข้องพัวพันอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ในที่ใดที่หนึ่งดังพรรณนามาจะนี้ ชื่อว่าสังขารุเบกขาญาณ สังขารุเบกขาญาณนี้ กับมูญจิตุกัมมตาญาณ และปฏิสังขาญาณทั้ง ๓ ว่าโดยอรรถเป็นอันเดียวกัน แต่พยัญชนะต่างกัน ก็สังขารุเบกขาญาณนี้ ถึงซึ่งความเป็นยอดแห่งวิปัสสนาญาณทั้งสิ้น ฯ

๑ ในอนุโลมญาณที่ ๕ นั้น ผู้บำเพ็ญพิจารณาต้องเสพเจริญสังขารุเบกขาญาณนั้นอยู่ จึงเกิดศรัทธา และวิริยะ และสติ และสมาธิ และสังขารุเบกขาแก่กล้าด้วยดี ขณะที่พึงกล่าวว่าอริยมรรคเกิดขึ้นบัดนี้ ในขณะนั้น สังขารุเบกขาวิปัสสนาเกิดขึ้นพิจารณาสังขาร โดยลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์แล้วตกลงยังภวังค์ ในลำดับของภวังค์นั้น มโนทวาราวชชนะเกิดขึ้น ทำลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่ง เป็นอารมณ์อย่างนั้นแล้วตกลงยังภวังค์ ในลำดับภวังค์นั้น ชวนจิตต์ที่ ๑ ทำลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น ชื่อ ปริกรรม ในลำดับของปริกรรมนั้น ชวนจิตต์ที่ ๒ ทำลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น ชื่ออุปจาร ในลำดับของอุปจารนั้น ชวนจิตต์ที่ ๓ ทำลักษณะทั้ง ๓ อันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์อย่าง

นั้นเกิดขึ้น ชื่ออนุโลม ก็อนุโลมชวนะ นี่ก็อนุโลมญาณนั่นเอง เพราะญาณนี้อนุโลมตามวิปัสสนาญาณทั้ง ๘ เบื้องต้น ด้วยกิจจะต้องทำอย่างนั้นเหมือนกัน อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เบื้องบน ด้วยจะต้องถึงด้วยทางปฏิบัติอันนั้น เพราะเหตุนี้ อนุโลมญาณนี้ ท่านจึงกล่าวว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ มีอุทกัพพญาณเป็นต้น มีอนุโลมญาณเป็นที่สุด ชื่อว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่ ๔ ฯ

๑ ในลำดับของอนุโลมญาณนั้น โคตรภูจิตต์เหนียวเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ก้าวล่วงโคตรบุรุษน หยังลงยังโคตรพระอริยเจ้าอยู่เกิดขึ้น โคตรภูญาณนั้นไม่นับเข้าในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ไม่นับเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะตั้งอยู่ในที่เป็นอาวัชชนะของมรรคญาณ ตั้งอยู่ในระหว่างกลาง ควรนับว่าเป็นวิปัสสนาได้ เพราะตกลงในกระแสของวิปัสสนา ก็วิปัสสนาญาณที่พิจารณาสังขารโดยลักษณะ ๓ จำเดิมแต่เบื้องต้นจนถึงโคตรภูญาณเท่านั้น เป็นส่วนภาวนามัยกามาพจรกุศล ฝ่ายโลกุตระกุศล คือมรรคจิตต์เกิดขึ้นในลำดับของโคตรภูจิตต์นั้น ก็มรรคจิตต์นี้ เมื่อเกิดขึ้นเหนียวเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ กำหนดทุกขัลละสมุทัยทำนิโรธให้แจ้ง เจริญมรรคให้เกิดขึ้น ทำกิจในสังขะทั้ง ๔ อยู่เกิดขึ้น ทำลายกองกิเลส คือ โลภะ, โทสะ, โมหะ และสังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ, วิภิจจณา, สีสัพพตปราคาส ขาดเป็นสมุจเฉตปหานตามกำลังของตน เกิดขึ้นขณะจิตต์เดียวก็ดับไป ผลจิตต์หน่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์เกิดขึ้นในลำดับของมรรคจิตต์นั้น ก็ผลจิตต์นั้นเกิดขึ้น ๒ ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง แล้วตกลงยังภวังค์ ในมรรคชวณวิถี กำหนดชวณจิตต์เล่นได้ ๗ ขณะเท่านั้น ฟังรู้ดังนี้ ถ้ากุลบุตรผู้มีปรีชาเป็นทันธาภิญญาตรัสรู้ซ้ำไชริ้ว ชวณจิตต์ที่แรกชื่อปริกรรมชวณจิตต์ที่ ๒ ชื่อ อุปจาร ชวณจิตต์ที่ ๓ ชื่ออนุโลม ชวณจิตต์ที่ ๔ ชื่อโคตรภู ชวณจิตต์ที่ ๕ เป็นตัวมรรค ชวณจิตต์ที่ ๖ ที่ ๗ สองตัวนี้เป็นตัวผล ถ้ากุลบุตรผู้มีปรีชาเป็นขิปปาภิญญา ตรัสรู้เร็วพลันไชริ้ว ชวณจิตต์ที่แรกชื่ออุปจาร ชวณจิตต์ที่ ๒ ชื่ออนุโลม ชวณ

จิตต์ที่ ๓ ชื่อ โศทรภู ขวนจิตต์ที่ ๔ เป็นตัวมรรค ขวนจิตต์ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ สามตัวนี้เป็น
 ตัวผล อาศัยเหตุอันนี้ ท่านจึงกล่าวไว้ว่า ผลจิตต์เกิดขึ้นในลำดับของมรรคจิตต์ ๒
 ขณะบ้าง ๓ ขณะบ้าง แล้วตกลงยังภวังค์ดังนี้ เบื้องหน้าแต่ภวังคจิตต์นั้น มีมโนทวาร
 วัชชนจิตต์ ตัดกระแสภวังค์เกิดขึ้น ก็ในลำดับของมโนทวารวัชชนจิตต์ ปัจจเวกขณ
 ญาณเกิดขึ้น พิจารณามรรคผลและกิเลสที่ละแล้วและกิเลสที่เหลืออยู่และนิพพาน
 ปัจจเวกขณญาณทั้ง ๕ ประการนี้ย่อมมีแก่พระโศดาบันอริยสาวกด้วยประการดังนี้ ถึง
 พระสกทาคามีอริยสาวก และอนาคามีอริยสาวก ก็มีปัจจเวกขณญาณ ๕ เหมือนกันกับ
 พระโศดาบันนั้น แต่พระอรหันต์ปัจจเวกขณญาณพิจารณากิเลสที่เหลืออยู่ไม่มี เพราะ
 ท่านมีกิเลสละเสียสิ้นแล้ว พระโศดาบันอริยสาวกย่อมทำสังสารทุกข์ให้สิ้นไป ปิด
 ประตูปายทั้ง ๓ เสียได้ ทำซึ่งความเป็นผู้มีหน้าเฉพาะต่ออริยทรัพย์ทั้ง ๗ ประการ ละ
 เสียได้ซึ่งมีฉณามรรคทั้ง ๘ ทำภัยและเวรทั้งสิ้นให้สงบราบเรียบเสียได้ด้วยดี เข้าถึงซึ่ง
 ความเป็นโอรสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ญาณสัมปยุตต์ด้วยอริยมรรคทั้ง ๔ มีโศดา
 ปัตติมรรคเป็นต้นชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนาที่กำรบ ๕ เป็นยอดของ
 วิปัสสนาทั้งสิ้น ฯ

๑ กวีปัสสนญาณนี้มีผลอันยิ่งใหญ่ยิ่งกว่า ทาน ศีล พรหมวิหาร ภาวนา
 ย่อมทำผู้ที่เจริญนั้นให้มีสติมั่น ไม่หลงทำกาลกิริยา มีสุคติภพ คือมนุษย์และโลก
 สวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า อนึ่งก็เป็นอุปนิสัยมรรคผลนฤพานติดสันดานต่อไปใน
 ภพหน้าด้วย นี้ว่าโดยยังไม่บรรลุมรรคผลทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพาน ถ้าอุปนิสัยมรรค
 ผลนฤพานมี ก็ย่อมทำให้ผู้นั้นบรรลุผล ทำให้แจ้งซึ่งพระนฤพานได้ในชาตินี้แน่นอนเทียว
 เหตุนั้น เราทั้งหลายจงอย่าประมาทเลย อุตส่าห์เจริญวิปัสสนาภาวนามัยกุศลนี้เถิด จะ
 ได้ไม่เสียทีที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้เทอญ

๑ จบวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนาตามบาลีและอรรถกถาเท่านี้ ฯ

“

ทำกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์

อยู่ด้วยสติความระมัดระวังปิดกั้นบาป

และมาละอกุศล

อย่างนี้แหละ เป็นการขอบสมควรแก่เราทั้งหลาย

”

อุบายแยกกายจากความตาย

สมเด็จพระวันรัต (หับ พุทฺธสิริ)

วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

พึงพิจารณาความตายให้เกิดธรรมสังเวช

โยคาพจรกุลบุตรผู้เจริญมรณานุสตินั้น พึงไปยังที่สงัด แล้วกระทำบริกรรมนึกไปว่า ความตายจะมีแก่เรา เราจักต้องตายดังนี้ หรือนึกว่าชีวิตของเราขาดไปดังนี้ หรือนึกว่ามีความตายเป็นธรรมดาแล้วความตายไปไม่ได้ ดังนี้ก็ได้

เมื่อทำบริกรรมนั้น พึงทำในใจนึกด้วยอุบาย อย่าได้ทำในใจนึกด้วยหาอุบายมิได้ ซึ่งว่าทำในใจนึกด้วยอุบายนั้น คือให้เป็นผู้มีสติแลปัญญา กำหนดพิจารณาให้เกิดความสังเวชว่า ความตายนี้จักมีเป็นแน่ ชีวิตที่เลี้ยงร่างกายจิตใจให้สดใสนั้นอยู่นี้ จักขาดไปเป็นแท้ พึงเป็นผู้มีสติแลปัญญา กำหนดพิจารณาให้เกิดความสังเวช ฉะนั้นอย่าให้บริกรรมบ่นเพื่อพิมพ์ไปแต่ปาก ถ้าบริกรรมแลบ่นเพื่อพิมพ์ไป ไม่ได้ตั้งสติพิจารณาด้วยปัญญา ธรรมสังเวชในความตายนั่นก็ไม่เกิดขึ้น ดังนี้ชื่อว่าทำในใจนึกด้วยหาอุบายมิได้

แท้จริงเมื่อโยคาพจรบุรุษมาทำในใจนึกด้วยหาอุบายมิได้ดังนี้ ขณะเมื่อระลึกถึงความตายของคนที่เรารักใคร่ มีบิดามารดาเป็นต้น ก็มักจะโศกเศร้าเสียใจ ขณะเมื่อระลึกถึงความตายของคนที่ไม่รักไม่ชัง ก็มักจะเพิกเฉยเสีย มิได้มีความสังเวชดังสัปเหร่อเห็นซากศพ ไม่มีความสังเวชเช่นนั้น ขณะเมื่อระลึกถึงความตายของคนที่มีเวรอันเป็นข้าศึกกัน ก็จะชื่นชมโสมนัส ขณะเมื่อระลึกถึงความตายของตน ก็มักจะเกิดความสะดุ้งหวาดเสียวตกใจกลัว ดังคนฉลาดเห็นนายเพชรฆาตถือดาบเงือดเงืออยู่

และมีความสะดุ้งตกใจกลัว ฉะนั้นความทำในจิตโดยไม่แยบคายด้วยอุบายหาไม่ได้ ย่อมประกอบไปด้วยโทษต่าง ๆ ดังพรรณามาจะนี้ องค์ ๓ แห่งการพิจารณาโดยแยบคาย

เพราะเหตุนี้ เมื่อโยคาพจรกุสบุตร ผู้เจริญมรณานุสติกรรมฐานจะนี้ พึงระลึกถึงความตายโดยแยบคายด้วยอุบายที่ชอบทำให้ประกอบพร้อมด้วยองค์สาม คือ **สติระลึกถึงความตาย ๑ ญาณรู้ว่าความตายจักมีเป็นแน่ ตัวจะต้องตายเป็นแท้ ๑ เกิดสังเวชสลดใจ ๑** เมื่อระลึกถึงความตายประกอบพร้อมด้วยองค์สามนี้แล้ว ก็จะข่มนิวรณ์ธรรมทั้งสิ้นเสียได้ จิตใจก็จะตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิแลอุปจารสมาธิโดยลำดับ ๆ สำเร็จเป็นกามาพจรกุสบุตรราสีฯ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปราภุชัค

โยคาพจรกุสบุตรผู้ระลึกถึงความตายเนืองๆ อยู่อย่างนั้น ก็จะเป็นผู้ไม่ประมาทไม่มัวเมาสิ้นกาลทั้งสิ้น จะไม่ยินดียิ่งในภพ ตัดความยินดียิ่งในภพทั้งสิ้นเสียได้ จะไม่รักใคร่ในชีวิตละความรักใคร่ในชีวิตเสียได้ จะเว้นเสียซึ่งกรรมที่เป็นบาป จะเป็นผู้มักน้อยไม่สะสมเก็บข้าวของไว้มาก จะเป็นผู้ไม่มีมลทินคือตระหนี่ ปราศจากสันดานมิได้หวงเสียตายในเครื่องบริวารทั้งสิ้น จะถึงความคุ้นเคยใน อนิจจังสัญญา ความหมายรู้ว่าสังขารคือ รูปธรรม นามธรรม ร่างกายจิตใจไม่เที่ยง แลทุกขสัญญา ความหมายรู้ว่าสังขารเป็นทุกข์ แลอนัตตาสัญญา ความหมายรู้ว่าธรรมทั้งสิ้น เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้น ก็จะไปตั้งปรากฏอยู่แจ้งชัดในสันดาน คุณานิสงส์ของมรณานุสติภาวนา

อนึ่ง ความตายมาถึง ก็จะไม่กลัวตาย เป็นผู้มีสติตายมิได้เป็นคนหลงตาย คนที่ไม่ได้เจริญมรณสตินั้น เมื่อใกล้จะตายมักจะสะดุ้งตกใจกลัวตายเป็นกำลัง ดังคนอันสัตว์ร้ายครอบงำไว้จะกินเป็นภักษาหาร มิฉะนั้นดังคนอันอยู่ในเงื้อมมือของโจร หรือเงื้อมมือของเพชรฆาต มีความสะดุ้งตกใจกลัว ฉะนั้น คุณคือเจริญมรณสตินี้เป็น

ปัจจัยที่จะให้ได้สำเร็จแก่พระนิพพาน ผู้ที่เจริญมรณสติกรรมฐานนี้ถ้ายังมีสำเร็จแก่พระนิพพานในชาตินี้ เมื่อสิ้นชีพทำลายชั้นขันธ์ลง ก็จะมีสุคติภพไปเบื้องหน้า มรณานุสติภาวนาย่อมประกอบไปด้วยคุณานิสงส์เป็นอันมากจะนี้ เพราะฉะนั้นควรที่ผู้ปรีชาจะพึงมีอุตสาหะเจริญมรณานุสติกรรมฐานนี้สืบกาลนานเนื่องๆ เทอญฯ วินิจฉัยในมรณานุสติ ยุติแต่เท่านี้ฯ การเจริญกายคตาสติกรรมฐาน

จะวินิจฉัยใน **กายคตาสติ** ต่อไปนี้ โยคาพจรกุลบุตรผู้เจริญกายคตาสติกรรมฐานนั้น พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาซึ่งกายเป็นที่ประชุมแห่งส่วนน่าเกลียดข้างบน ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาข้างล่างตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ให้เห็นว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ถ้านับเป็นส่วนๆ สามสิบเอ็ดส่วนคือ

เกศา ผมทั้งหลาย ส่วน ๑ โลมา ขนทั้งหลาย ส่วน ๑ นขา เล็บทั้งหลาย ส่วน ๑ ทนต์ ฟันทั้งหลาย ส่วน ๑ ตโจ หนัง ส่วน ๑ มังสัล เนื้อ ส่วนหนึ่ง นหารู เส้นเอ็นทั้งหลาย ส่วน ๑ อัญฐิ กระดูกทั้งหลาย ส่วน ๑ อัญฐิมิถุขัง เยื่อในกระดูกหรือขมอม ส่วน ๑ วักกั ม้าม ส่วน ๑ หทยัง หัวใจ ส่วน ๑ ยกนัง ตับ ส่วน ๑ กิโลมกั พังผืด ส่วน ๑ ปีหกั ไต ส่วน ๑ ปุปผาสัง ปอด ส่วน ๑ อันตัง ใสใหญ่ ส่วน ๑ อันตคณัง ใสน้อยที่รัดเหนี่ยวใสใหญ่ไว้ ส่วน ๑ อทริยัง อาหารใหม่ ส่วน ๑ กรีสัง อาหารเก่า ส่วน ๑ ปีตตัง น้ำดี ส่วน ๑ เสมหัง น้ำเสลยม์ ส่วน ๑ ปุพฺพพ น้ำเหลือง ส่วน ๑ โลหิตัง น้ำเลือด ส่วน ๑ เสโท น้ำเหงื่อ ส่วน ๑ เมโท น้ำมันข้น ส่วน ๑ อัสสุ น้ำตา ส่วน ๑ วสา น้ำมันเหลว ส่วน ๑ เขโพ น้ำลาย ส่วน ๑ สิงฆานิกา น้ำมูก ส่วน ๑ สลลิกา น้ำไขข้อ ส่วน ๑ มุตตัง น้ำเยี่ยว ส่วน ๑ รวมเป็น ๓๑ ส่วนด้วยกัน

ผม^๕นั้นงอกขึ้นตามหนังศีรษะทั้งเส้น ๆ ขน^๖นั้นงอกขึ้นตามขุมขนเว้นแต่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ๆ เล็บ^๗นั้นงอกขึ้นตามปลายมือปลายเท้า สีขาวคล้ายเกล็ดปลา ๆ ฟัน^๘นั้นงอกขึ้นตามกระดูกคางข้างบน คางข้างล่าง สำหรับบดเคี้ยวอาหาร ๆ หน้างั้น^๙หุ้มอยู่ทั่วกาย ๆ เนื้อ^{๑๐}นั้นอยู่ถัดหนังเข้าไปเป็นชั้น ๆ ๆ พอกกระดูกไว้ดังคันทาฝาสีแดง ๆ เส้นเอ็น^{๑๑}นั้นสีขาวใหญ่บ้างเล็กบ้างเกี่ยวประสานผูกพันกระดูกไว้ ดุจเถาวัลย์ผูกพันรัดพันไว้มิให้กระจัดกระจายฉะนั้น ๆ

กระดูก^{๑๒}นั้น เป็นร่างโครงค้ำเชิงอยู่ในกายประมาณสามร้อยท่อน มีสีขาวเยื่อ^{๑๓}ในกระดูกมีสีขาวเหมือนกะยอหวายที่บุคคลเผาจนแล้วใส่ไว้ในกระบอกละ^{๑๔}นั้น เยื่อ^{๑๕}ในขมอง^{๑๖}ศีรษะ^{๑๗}นั้นเป็นยวงขาวเหมือนนุ่นคลุกกระทิ ๆ ม้าม^{๑๘}นั้นเป็นก้อนเนื้อสองก้อนมีขั้วอันเดียวกัน ดังผลมะม่วงสองผลมีขั้วอันเดียวกัน ละ^{๑๙}นั้น มีสีแดงคล้ำ ๆ ๆ หัวใจ^{๒๐}นั้นมีสีแดงสดฐานเหมือนกระดอกระบูนตั้งอยู่ท่ามกลางอกฯ ตับ^{๒๑}นั้นเป็นแผ่นเนื้อสองแผ่นมีสีแดงคล้ำ ตั้งอยู่ระหว่างอกข้างขวาเคียงเนื้อหัวใจ ถ้าคนมีปัญญามาก ปลาย^{๒๒}ตับ^{๒๓}นั้นเป็นแฉกๆ สองแฉกบ้าง สามแฉกบ้างฯ พัง^{๒๔}ผิ^{๒๕}ด^{๒๖}นั้น^{๒๗}มีสีขาวเหนียวหนึ่กับเนื้อติดกันไว้บ้าง เหนียวเนื้อกับเอ็นติดกันไว้บ้าง เหนียวกระดูกกับเนื้อติดกันไว้บ้าง ๆ

ไต^{๒๘}นั้นเป็นชิ้นเนื้อสีดำเหมือนลิ้นโคดำ อยู่ข้างซ้ายโครงข้างซ้าย ๆ ปอด^{๒๙}นั้นเป็นแผ่นเนื้อใหญ่สีแดงคล้ำ ตั้งอยู่ท่ามกลางอกปกคลุมม้ามแลหัวใจและตับอยู่ฯ ให้พึงเข้าใจว่าหัวใจอยู่ท่ามกลางอก ม้าม^{๓๐}อยู่ข้างซ้ายหัวใจ ตับ^{๓๑}อยู่ข้างขวาหัวใจ ปอด^{๓๒}ปกคลุมปิดม้ามหัวใจแลตับอยู่ทั้งหมด ไส้^{๓๓}ใหญ่^{๓๔}อยู่ได้ม้าม ไส้^{๓๕}น้อย^{๓๖}อยู่ได้หัวใจ ตับ^{๓๗}ไต^{๓๘}อยู่บนไส้ฯ ก็ไส้ใหญ่^{๓๙}นั้นปลายข้างหนึ่งอยู่^{๔๐}คอ^{๔๑}หอย^{๔๒} ปลายข้างหนึ่งอยู่^{๔๓}ทวาร^{๔๔} ขดอยู่ ๒๑ ขด ทบไปทบมาแซ่ซุ่มอยู่ด้วยโลหิตในท้องดังปลาไหลเผือกอันบุคคลตัดศีรษะแล้ว แลแซ่ไว้ในรางเลือดฉะนั้นฯ ไส้^{๔๕}น้อย^{๔๖}นั้นรัดไส้ใหญ่ที่ทบไปทบมาอยู่สีขาวๆ อาหารใหม่นั้น คือสิ่งของที่บริโภคนกลืนลงไปถึงท้องแล้วแลเอาเจียนออกมาเสียเช่นนั้นฯ อาหารเก่านั้น

คือ ของที่บริโภคร้างอยู่ในท้อง กลายเป็นอุจจาระที่ถ่ายออกมาจะนั้นๆ น้ำคือนั้นสีเขียวคล้ำๆ ที่เป็นฝักติดอยู่ใต้ตับ ที่ไม่เป็นฝักซึมซาบอยู่ทั่วทั้งกาย เว้นไว้แต่ผม ขน เล็บ ฟัน กระดูแลหนังที่เป็นแผ่นแข็งกระด้างเสียๆ น้ำเสลดนั้นสีขาวคล้ำๆ เป็นเมือกๆ ชั่งอยู่ในไส้ใหญ่ ปกคลุมอยู่ข้างบน กำบังกลืนปฏิกูลไว้มิให้พุ่งขึ้นมาได้

ขณะเมื่อบุคคลกินอาหารกลืนลงไป **น้ำเสลด**นั้นก็แหวกออกเป็นช่อง ครั้นอาหารจมลงไปแล้วก็กลับปิดเข้าดังเก่าๆ **น้ำเหลือง**นั้นตั้งอยู่ในเสีระที่มีบาดแผลแลชอกช้าเป็นต้นๆ **น้ำเลือด**นั้นสองอย่าง **เลือดข้น**นั้นมีสีสุกดังน้ำครั้งที่ข้นๆ ตั้งอยู่ท้องท่วมม้ามหัวใจดับปอดไหลซึมซาบไปทีละน้อยๆ ชุ่มไปนมม้าม และเนื้อหัวใจ ดับปอดส่วนหนึ่ง **เลือดเหลวใส**มีสีแดงดังน้ำครั้งที่จางๆ ซึมซาบอยู่ทั่วทั้งกาย เว้นไว้แต่หนังอันแห้งกระด้าง แลผมขนเล็บฟันกระดูกเสียๆ **น้ำเหลือง**นั้นสีดั่งน้ำมันงาอันใสไหลออกจากขุมผมแลขน ในกาลเมื่อกายร้อนด้วยเพลิงแลแดด หรือกินเผ็ดแลร้อนหรือธาตุอันใดอันหนึ่งวิการๆ

มันข้นนั้นสีดั่งขมิ้นติดอยู่กับหนังต่อเนื้อๆ **น้ำตาน**นั้นสีดั่งน้ำมันงาอันใสตั้งอยู่ในขุมตาทั้งสอง ย่อมไหลออกมาในกาลเมื่อร้องไห้หรือหัวเราะหนักเป็นต้นๆ **น้ำมันเหลว**นั้นสีดั่งน้ำมันมะพร้าวที่เป็นไข ตั้งอยู่ตามฝ่ามือฝ่าเท้าหลังมือ หลังเท้า แลภายในช่องหูแลหน้าผาก แลจะงอยบ่าโดยมาก เมื่อต้องร้อนด้วยเพลิงหรือแดดเป็นต้นจึงไหลออกมา **น้ำลาย**นั้นอยู่ในปาก สีขาวสัณฐานดังฟองน้ำไหลซึมอยู่ในกระพุ้งแก้มทั้งสอง ช่องที่เกิดน้ำลายนั้นอยู่ใต้ลิ้นๆ **น้ำมูก**นั้นในขมองศีรษะเป็นยางไหลออกทางนาสิกเหลวบ้างข้นบ้างๆ น้ำไขข้อนั้นติดอยู่ตามข้อกระดูกที่ต่อกันทั้งสิ้น **น้ำมูตร**นั้น เกราะออกจากอาหารใหม่แลอาหารเก่า ชั่งอยู่ในกระเพาะที่อยู่ของปัสสาวะพิจารณากายของตนให้เห็นเป็นปฏิกูล

กายซึ่งแยกออกเป็น**อาการ ๓๑** ส่วนนี้ ตามพระบาลีพระพุทธเจ้าตรัสเทศนา แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านแยกเชื้อในฆมองศีระออกส่วนหนึ่งต่างหากเรียกว่า มัตถเก มัตถลุลุงกั จึงเป็นอาการ ๓๒ อาการ ๓๒ นี้ ย่อมปรากฏแก่ชาวโลกโดยมาก ชาวโลกย่อมร้องเรียกว่าอาการ ๓๒ ดังนี้ อาการ ๓๑ ตามในพระบาลี อาการ ๓๒ ตามในพระอรรถกถานี้ให้โยคภาพรบุตรผู้เจริญกายคตาสติ พิจารณาให้เห็นเป็นปฏิกุศล โดยสืเลศฐานแลกลั่นเลที่เกิดโดยอนุโลมปฏิโลม ถอยหน้าถอยหลังกลับไปกลับมา ให้เห็นเป็นของปฏิกุศลลงจนได้ ถ้าไม่เห็นเป็นของปฏิกุศลลงได้ ยังกำหนดรักใคร่ยินดีอยู่ในกายไซ้รู้ ก็พึงถามไล่ไปในใจว่า สิ่งไหนที่เป็นของดีของงามในกายนี้จึงมากำหนดรักใคร่ยินดีเอาเป็นนักรหนา กายนี้เป็นของปฏิกุศลพึงเกลียดทั้งสิ้นไม่ใช่หรือ

แล้วก็ให้พึงกำหนดไล่ไปในใจอีกว่า นั่นก็ผม นั่นก็ขน นั่นก็เล็บ นั่นก็ฟัน นั่นก็หนัง จนถึงมูตรเป็นที่สุด แล้วจึงกลับถามไปในใจอีกว่าส่วนไหนเล่าที่เป็นไปของดี ของงาม ถ้าไล่ไปในใจดังพรรณนามาจะนี้ ก็จะเห็นลงว่าเป็นของปฏิกุศลพึงเกลียดได้ ถ้าไม่เห็นเป็นของปฏิกุศลไซ้รู้ ส่วนไหนที่ปรากฏเป็นของปฏิกุศลชัด คือ มูตร อุทหรือปุปฺพโลหิต เสมหะเหงื่อไคล ก็พึงนึกแต่ส่วนนั้นรำไปจนปฏิกุศลผุดขึ้น ครั้นเห็นส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นปฏิกุศลแล้ว ส่วนอื่นๆ ก็จะเห็นเป็นปฏิกุศลไปเหมือนกัน

ดังต้นผักต้นหญ้าที่งอกขึ้นขบคุณ คนทั้งหลายย่อมเกลียดฉันใด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็อาศัยมูตรอุทปุปฺพโลหิตชุ่มอยู่ เป็นของปฏิกุศลพึงเกลียดฉันนั้น

อนึ่ง ข้าวของผ้านุ่งผ้าห่มเป็นต้นซึ่งเป็นของบริสุทธฺิสะอาดดี ถ้าเปื้อนมูตร อุทน้ำเลือดน้ำหนองแล้ว คนผู้ที่สะอาดทั้งหลายก็เกลียดแลกล่าวติเตียนว่า ผู้นี้ปฏิกุศลนัก เปื้อนมูตรอุทน้ำเลือด น้ำหนองไม่อยากจะจับต้องแลนุ่งห่มฉันใด ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้ ถึงบุคคลจะสำคัญว่าดีว่างาม ก็ติดเปื้อนอยู่ด้วยมูตรอุท น้ำเหลือง น้ำหนอง เครื่องปฏิกุศลก็ชื่อว่าเป็นของปฏิกุศล ไม่ควรกำหนดยินดีฉันนั้น อนึ่ง หม้อข้างในใส่

มูตรคูณแล่นน้ำเลือนน้ำหนองเลขของเนาต่างๆ ข้างนอกแม้จะวาดเขียนตักแต่งให้งดงามสักเท่าใดๆ ก็ไม่พ้นปฏิภูม เพราะมูตรคูณแล่นน้ำเลือนน้ำหนองเลขของเนาเหล่านั้น ชีมออกมาพาให้เห็นเป็นปฏิภูมอันใด กายนี้เล่าถึงจะขัดสีตักแต่งประดับประดาให้วิจิตรงดงามอย่างไร ก็เหมือนกับหม้อที่วิจิตรงดงามข้างนอก ข้างในเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีมูตรคูณเป็นต้น อานิสงส์แห่งการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน

ฉะนั้น เมื่อพิจารณากายของตนเห็นเป็นปฏิภูมแล้ว ก็พึงพิจารณากายของผู้อื่นให้เห็นเป็นปฏิภูมเหมือนกัน แล้วรวมกายตนกายผู้อื่นเป็นอันเดียวกัน พงพิจารณาณิกไปโดยนัยดังกล่าวมานี้ เมื่อโยคาพจรกุลบุตรปฏิบัติอยู่ดังนี้ จิตใจก็สงบระงับจากนิวรณ์ธรรม ตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ แลอุปจารสมาธิ แลอัปปนาสมาธิเพียงปฐมฌาน โดยลำดับๆ สำเร็จเป็นกามาพจรกุศลแลรูปาพจรกุศล

อนึ่ง ถ้าโยคาพจรกุลบุตร อาศัยซึ่งอารมณ์ประเภทคือสี่ต่างๆ มีสีเขียว เป็นต้น ซึ่งปรากฏในอาการ ๓๑ แลอาการ ๓๒ นั้น พิจารณาเป็นกสิณบริกรรมไป ก็จะได้สำเร็จอัปปนาสมาธิ ตลอดขึ้นถึง จตุตถฌาน ปัญจฌาน แลจะเป็นอุปนิสัยให้ตรัสรู้ตลอดถึงฉาปัญญาสมบัติแลมรรคผล เหตุนั้น ควรที่กุลบุตรผู้มีศรัทธา อย่าได้ประมาท พึงอุตสาหะเจริญกายคตาสติกรรมฐานนี้ อันประกอบด้วยอานิสงส์เป็นอันมาก

ดังพรรณนามาจะนี้ เทอญฯ

“

เราทั้งหลายมาบวชเป็นพระภิกษุและสามเณร
ประพฤติพรหมจรรย์ในศาสนานี้ หวังจะออกจาก
ทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน จึงลั่นวาจาว่า สพุพ
ทุกฺขนิสฺสรณนิพฺพานสจฺฉนิกรณตุถาย ดังนี้ทุกคน

”

ชาติ ชรา มรณาธิกถา

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ)

วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

เอวมุเม สุตํ ฯลฯ ตโย ภิกฺขเว ฐมฺมา

โลเก น สํ วิชฺเชยฺยุงฺ น ตถาคโต โลเก อูปฺปชฺ

เชยฺย อรหํสมฺมาสมฺพุทฺโธ น ตถาคตฺตปฺปเวทิตो

ฐมฺมวินโย โลเก ทีเปยฺย กตเม ตโย ชาติ

จ ชรา จ มรณํ จ อิมे ภิกฺขเว ตโย ฯลฯ

ทีเปยฺย ยสฺมา จ โข ภิกฺขเว อิมे ฯลฯ

สํวิชฺชนฺติ ฯลฯ อูปฺปชฺชนฺติ ฯลฯ สมฺพุทฺโธ

ตสฺมา ตถาคตฺตปฺปเวทิตो ฯลฯ ทีเปตฺติติ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ อย่างนี้ไม่เพียงมีในโลก พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็จะไม่เพียงเกิดขึ้นในโลกเลย ธรรมแลวินัยที่พระตถาคตตรัสรู้แจ้งทั่วก็จะไม่เพียงรุ่งเรืองในโลก ธรรม ๓ อย่างนั้นอย่างไร จะได้แก่สิ่งอะไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ชาติ**ความเกิดด้วย **ชรา** ความชราครุฑทรุคโทรมแปรผันด้วย **มรณ** ความม้วยมอดพินาศขาดหายตายไปด้วยธรรม ๓ อย่างเหล่านี้ ไม่เพียงมีในโลก พระตถาคต

อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็จะไม่เพียงเกิดขึ้นในโลก ธรรมแลวินัยที่พระตถาคตตรัสรู้
แจ้งทั่ว ก็จะไม่เพียงรุ่งเรืองในโลก

ยสุมา จ โข ภิกขเว ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุใด ธรรม ๓ ประการเหล่านี้
มีอยู่ในโลก พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกเพราะเหตุนั้น ธรรม
แลวินัยที่พระตถาคตตรัสรู้แจ้งทั่ว จึงรุ่งเรืองในโลก พระพุทธภาษิตตรัสเทศนาไว้
จะนี้ ให้นักปราชญ์ผู้มีปรีชาพิงสันนิษฐานว่า ธรรม ๒ ประการ คือ ชรา แลมรณะ นั้น
จะมีจะเป็นขึ้นพร้อมก็เพราะชาติ ชาติความเกิดมีอยู่ ชราแลมรณะเป็นผล ผลจะมีมาก
เพราะเหตุ เหตุมีอยู่จึงบังเกิดผล ประหนึ่งต้นพฤษพาชาติ ย่อมแผ่ลีดดอกก่อนจึงจะเป็น
ผล ผลจะมีจะเป็นขึ้นก็เพราะดอกเป็นเหตุ ฉนั้นใด ชราแลมรณะ ๒ ประการนี้ จะมี จะ
เป็น จะปรากฏขึ้นก็เพราะชาติเป็นเหตุเป็นแดนเกิด ฉนั้นนั้น มิฉะนั้น เปรียบเหมือนดวง
ประทีป อันผู้ใดผู้หนึ่งจุดไว้ในที่มืด ย่อมมีแสงสว่างบังเกิดขึ้น ให้บุคคลผู้มีจักมได้
เห็นรูปารมณ์ต่าง ๆ แลแสงสว่างนั้นจะมีปรากฏขึ้นก็เพราะดวงประทีปเป็นเหตุเกิดขึ้น
แห่งแสงสว่างฉนั้นใด ชาติก็เป็นเหตุเกิด เป็นที่เกิดของชราและมรณะฉนั้นนั้น

ชาติอะไร ชื่อว่าเกิดเป็นตัวเกิด ชรานั้นอย่างไร อะไรชื่อว่าชรา เป็นตัวชรา
มรณะนั้นอย่างไร อะไรชื่อว่ามรณะ เป็นตัวมรณะดังนี้ ลำคัญนัก ผู้นับถือ
พระพุทธศาสนาจำเป็นจะต้องศึกษาให้รู้จัก **ชาติ** ความเกิด และ **ชรา** ความแก่
แล **มรณ** ความตาย ถ้าไม่รู้จักชาติ, ชรา, มรณะ แล้ว ไม่พ้นจากชาติทุกข์ได้เลย จะต้อง
เกิดแก่ตายรำไปไม่มีที่สิ้นสุด ผู้ที่จะพ้นจากอบายทุกข์และสังสารทุกข์ คือ เกิด, แก่,
ตาย ได้นั้น อาศัยมารู้จักความเกิด รู้เท่าต่อความเกิด รู้จักชรา รู้เท่าต่อชรา รู้จักมรณะ
รู้เท่าต่อมรณะ จึงพ้นจากอบายและสังสารทุกข์ได้ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย
จะทรงพระนามว่า **อรหัน สมฺมา สมฺพุทฺโธ** นั้น แปลว่า เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้กำจัด
ข้าศึก คือกิเลส เป็นผู้ควรไหว้ควรบูชาเป็นต้น ก็เพราะพระองค์ตรัสรู้เท่าต่อความเกิด,
แก่, ตาย ธรรมที่พระองค์ตรัสเทศนาสั่งสอนไว้ จะชื่อว่าเป็นสวากขาตธรรมนั้น ก็

เพราะเป็นอุบายจะให้สัตว์รู้เท่าต่อความเกิด, แก่, ตาย พระสงฆ์สาวกของพระองค์ ซึ่งจัดไว้เป็นคู่ ๆ ได้ ๔ เรียงตัวบุคคลเป็น ๘ จะถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติชอบปฏิบัติดีนั้น ก็เพราะปฏิบัติจนรู้เท่าต่อ เกิด, แก่, ตาย ปัญญาที่มารู้จัก เกิด, แก่, ตาย เป็นเหตุให้สัตว์พ้นจากอบายทุกข์ แลสังสารทุกข์ เพราะฉะนั้น จำจะต้องศึกษาให้รู้จัก เกิด, แก่, ตาย

เกิดนั้น คือความที่ขั้นทั้ง ๕ คือ รูป ๑ เวทนา ๑ สัญญา ๑ สังขาร ๑ วิญญาณ ๑ หรือ ๔ ขกรูปเสีย หรือ ๑ ยก เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเสีย ปรากฏเป็นชัด **อานตนาณ ปฏิลो** ความได้เฉพาะซึ่งอายตนะครบทั้ง ๖ คือ จักขุ ๑ โสต ๑ ฆาน ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ มน ๑ หรือ ๓ แต่ จักขุ ๑ โสต ๑ มน ๑ แต่ มน อย่างเดียว ย่นลงเป็น ๒ คือ นาม แล รูป

นามแลรูปบังเกิดขึ้น ชื่อว่า ชาติ ความเกิด, นามปรากฏอย่างเดียว สมมติเรียกว่า อรูปพรหม, รูปอย่างเดียวปรากฏขึ้น สมมติเรียกว่า อสัณฺญีสัตว์, ปรากฏขึ้นทั้งนามแลรูป สมมติเรียกว่า อปายิกสัตว์บ้าง มนุษย์บ้าง เทวดาบ้าง พรหมบางพวกบ้าง

นามรูปที่ปรากฏขึ้นแล้ว เป็นทุกข์อย่างเดียว สมมติเรียกว่า สัตว์นรก แลเปรตบางพวก นามรูปที่ปรากฏขึ้นแล้วเป็นทุกข์มากกว่าสุข หรือสุขมากกว่าทุกข์ หรือเป็นสุขเป็นทุกข์เท่ากัน สมมติเรียกว่า เปรตบางพวก แลอสุรกาย แลสัตว์ดิรัจฉาน แลมนุษย์ แลเทวดาบางพวก

นามรูปที่ปรากฏขึ้นแล้วเป็นสุขมากกว่าทุกข์ หรือเป็นสุขอย่างเดียว สมมติเรียกว่า มนุษย์ แลกามาพจรเทพยดา แลรูปาพจรเทพยดาบางพวก

นามแลรูปปรากฏขึ้นแล้วมีแต่อุpekขาเวทนาอย่างเดียว สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัสไม่มี สมมติเรียกว่า อรูปสัตว์ แล อสัณฺญีสัตว์

นามแลรูปย่อมเป็นไปในภพทั้ง ๓ ๆ ตกลงเป็นนาม ๑ รูป ๑ นามรูปปรากฏขึ้นเป็นเช่นนี้แลชื่อว่าเกิดปัญญา, ที่มากำหนดรู้อย่างนี้ เห็นจริงอย่างนี้ ชื่อว่ารู้จักเกิด, ถ้าไปเห็นว่า สัตว์เกิด มนุษย์เกิด อย่างนี้ชื่อว่า ไม่รู้จักเกิด จัดเป็นคนหลงในโลก เพราะเห็นไปโดยสติ คำที่ว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าเทวดา ว่าพรหม นี่เป็นคำสมมติบัญญัติเรียกกันตามโลกโวหาร เพื่อจะให้เข้าใจรู้กันง่าย ๆ เป็นของไม่จริงแท้, ที่จริงเท่านั้น นามรูป ประหนึ่งอันบุคคลเอาดินมาปั้นเป็นรูปหม้อ รูปกระถางเป็นต้น แลสมมติเรียกว่า หม้อ ว่ากระถางเป็นต้น เพื่อจะให้รู้จักเรียกกันใช้สอยกันง่าย ๆ แลคำว่าหม้อ ว่ากระถางเป็นต้นนั้น เป็นของสมมติ ไม่จริง ของจริงคงอยู่ที่ดิน ฉนั้นใด คำว่า สัตว์, ว่าบุคคล, ว่าเทวดา, ว่าพรหม นั้น ก็เป็นแต่สมมติ ไม่จริง ของจริงคงอยู่ที่นาม ที่รูปเหมือนกัน ฉนั้น

อนึ่ง รถแลเกวียน เมื่อยังควบคุมกันอยู่ บุคคลก็เรียกว่ารถ ว่าเกวียน ถ้าแลว่ารถแลเกวียนนั้น อันผู้หนึ่งผู้ใดหรือกระจายออกเสียเป็นส่วน ๆ เป็นแผนก ๆ แล้ว บุคคลก็หาเรียกว่ารถ ว่าเกวียนไม่ ฉนั้นใด รูป คือร่างกายนี้ เมื่อควบคุมกันครบทั้ง **อาการ ๓๒** มี เกสา เป็นต้น โลกสมมติเรียกว่าสัตว์ ว่าบุคคล ถ้าแยกกระจายกันอยู่เป็นส่วน ๆ เป็นผมส่วน ๑ ขนส่วน ๑ เล็บส่วน ๑ ฟันส่วน ๑ หน้งส่วน ๑ เป็นต้นแล้ว อันผู้ใดผู้หนึ่งก็หาเรียกว่าสัตว์ ว่าบุคคลไม่ ฉนั้น พมตั้งอยู่ที่ศีรษะก็จริง ตาก็ได้เห็น จิตก็รู้ ขนตั้งอยู่ทั่วทั้งกาย เว้นแต่ฝ่ามือฝ่าเท้า มีจริง ตาก็ได้เห็น จิตก็รู้ เล็บตั้งอยู่ที่ปลายมือปลายเท้า มีจริง ตาก็ได้เห็น จิตก็รู้ ฟันตั้งอยู่เหนือกระดูกคาง เบื้องต่ำ เบื้องบน มีจริง ตาก็ได้เห็น จิตก็รู้ หน้งหุ้มอยู่ทั่วทั้งกาย มีจริง ตาก็ได้เห็น จิตก็รู้แจ้ง

ตาได้เห็นเหมือนไม่ได้เห็น จิตก็รู้เหมือนไม่รู้ เหตุไร เหตุว่าเราท่านทั้งปวง มาเห็นเป็นสัตว์เป็นบุคคล มานึกว่าสัตว์ ว่าบุคคลไปเสีย หานึกว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง ไม่ เหตุฉนี้ จึงว่า ตาเห็นเหมือนไม่เห็น นึกไปตามสมมติ จึงเกิดรัก เกิดชิงชังกัน แลกัน ถ้าตาเห็น จิตนึกไปตามตา จิตรู้ ๆ ไปตามจิต ปล่อยวางสมมติเสียแล้ว ความรัก

ความชิงชังกันแลกกันก็จะมีมาแต่ไหน ป่วยวางสมมติยังไม่ขาดตราบใด ก็จะต้องทนทุกข์ เกิด แก่ ตาย อยู่ตราบนั้น

ที่มารู้เห็นตามของจริง คือ นามแลรูป ป่วยวางสมมติเสียนี้แหละ เป็นเหตุจะให้พ้นจากทุกข์ คือ เกิด แก่ ตาย ถึงจะละสมมติยังไม่ได้ขาด เป็นแต่ละได้ครู่หนึ่ง ขณะหนึ่งเท่านั้นก็เป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ แลเป็นปัจจัยที่จะให้ละได้ขาดต่อไป

เพราะเหตุนี้ จำเป็นจะต้องศึกษาให้รู้จักของจริง คือ นามแลรูป ครั้นรู้จักของจริงแล้ว พึงยึดไว้ ถือไว้ในของที่จริง ป่วยวางของที่ไม่จริง คือ สมมติเสีย ก็แลคำว่าเกิด ๆ นั้น ให้พึงสันนิษฐานตราบเถิดว่า ไม่ใช่ใคร คือขั้น ๕ คือ อายุตระ ๖ คือ ธาตุ ๖ ย่นลงเป็นนามแลรูป ๆ ที่ปรากฏขึ้นนั้นแล ชื่อว่าเกิด นามแลรูปที่ปรากฏขึ้นนั้น ถึงซึ่งสภาวะเก่าคร่ำคร่าไป ชำรุดทรุดโทรมผันแปรไป หากที่อยู่โดยปรกติเหมือนเมื่อแรกตั้งขึ้นไม่

ชื่อว่าชรา ความแก่ ปัญญาที่มากำหนดเห็นไปตามจริงอย่างนี้ ชื่อว่ารู้จักชรา ถ้าเห็นไปนึกไปว่า เราแก่ สัตว์แก่ มนุษย์แก่ เทวดาแก่ เป็นต้น ฉะนั้นแล้ว ชื่อว่าไม่รู้จักชรา จัดเป็นคนหลง ถ้าเห็นไปตามของจริงว่า นามรูปเก่าคร่ำคร่าไป ไม่มีใครแก่ ดังนี้ ชื่อว่ารู้จักชรา คำที่ว่า ชรา ๆ นั้น ให้นึกปราชญ์พึงสันนิษฐานเถิดว่า ไม่ใช่ใคร คือนามรูปที่ชำรุดวิบัติแปรไป ๆ นี้แหละเรียกว่าชรา

นามรูปที่วิบัติแปรไป ๆ นั้น ถึงซึ่งสภาวะแตกดับชื่อว่าตาย ถ้ามาเห็นไปว่า สัตว์ตาย เราตาย มนุษย์ตาย เทวดาตาย มารตาย พรหมตาย อย่างนี้ชื่อว่าไม่รู้จักตาย จัดเป็นคนหลง ถ้ามาเห็นมานึกไปว่า รูปแตก นามดับ ไม่มีใครตายอย่างนี้ ชื่อว่ารู้จักตาย ปัญญาที่มากำหนดรู้จักเกิด รู้เท่าต่อเกิด รู้จักแก่ รู้เท่าต่อความแก่ รู้จักตาย รู้เท่าต่อความตายนี้ บังเกิดขึ้นในกาลใด กาลนั้นย่อมมาละระคะ โทสะ โมหะได้

ก็**รากะ โทสะ โมหะ** จักบังเกิดขึ้นแล้วแลถาวรเจริญอยู่ ก็อาศัย สกฺกายทิฏฐิ ความเห็นว่ากายของเรา เราเกิดมา เราแก่ เราตาย ถ้ามาเห็นโดยความเป็นจริงว่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครแก่ ไม่มีใครตาย นามรูปปรากฏขึ้นต่างหาก นามรูปเก่าคร่ำคร่าไปต่างหาก นามรูปดับทำลายไปต่างหาก ดังนี้แล้ว **รากะ โทสะ โมหะ** ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่เกิดแล้วก็จะระงับดับไปในขณะนั้น

อนึ่งเมื่อกำหนดนามรูปว่าเป็นตัว เกิด แก่ ตาย แจ้งใจชัดดังนี้แล้ว พึงมนสิการกระทำไว้ในจิตให้เนื่อง ๆ ทุกอิริยาบถ เมื่อไม่ได้เช่นนั้น โดยที่สุด จะกระทำไว้ในใจ ให้เห็นจริงแจ้งชัด แต่เพียงวันละครั้ง ๆ เท่านั้นก็เป็นการดี จัดเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ ชีวิตที่เป็นอยู่ในวันนั้น มีกำไร ไม่ขาดทุน เพราะความที่มารู้จักรูป รู้จักนามเกิดนั้น ชื่อว่ารู้จัก **อนตตา** เห็น **อนตตา** อนตตานี้ก็เป็นธรรมมีอยู่ในโลกโดยธรรมดา แต่จะหาผู้ที่รู้แจ้งชัด แล้วแลหยิบยกบัญญัติขึ้นแสดงสั่งสอนผู้อื่นให้เข้าใจนั้นยากนัก แม้พระปัจเจกพุทธเจ้าท่านก็ประกอบด้วย **อนตตา** แจ้งชัด จนได้ตรัสรู้ปัจเจกโพธิญาณโดยลำพังพระองค์ ก็ยังไม่อาจบัญญัติยกขึ้นแสดงสั่งสอนผู้อื่นได้ นักปราชญ์นอกจากพระปัจเจกพุทธเจ้าแล้ว ที่จะได้เห็น **อนตตา** แจ้งชัดโดยลำพังปัญญาตนได้นั้นไม่มี ในข้อที่จะสั่งสอนผู้อื่นนั้น ไม่ต้องว่า

อนตตานี้ ต่อพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติเกิดขึ้นในโลก แสดงเปิดเผยให้ตื่น สัตว์อื่นที่มีอุปนิสัยจึงได้ตรัสรู้ตาม แลสั่งสอนต่อ ๆ มา ถ้าไม่มีอุปนิสัยเสียแล้วถึงจะได้ยินได้ฟังสักเท่าใด ๆ ก็ไม่เข้าใจ ไม่รู้จัก **อนตตา** ที่เราท่านมาได้ยินได้ฟังแลรู้จัก **อนตตา** แจ้งชัดโดยรู้ ๑ ขณะ ๑ นี้เพราะมีอุปนิสัย ควรที่จะมีความยินดีว่าเป็นลาภของเรา อนึ่งผู้เห็น **อนตตา** นั้น ได้ชื่อว่าเห็นธรรมอันอุดมสูงสุด เพราะ **อนตตา** นี้เป็นธรรมอันสูง เป็นยอดของธรรมทั้งปวง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเทศนาสั่งสอนสัตว์ด้วยอุบายวิธีต่าง ๆ ก็เพื่อจะให้รู้จัก **อนตตา** ผู้ที่เห็นธรรมอันสูงสุด คือ **อนตตา** นี้ แม้จะมีชีวิตเป็นอยู่สักวัน ๑ ย่อมประเสริฐกว่าผู้ที่มีชีวิตอยู่ร้อยปีที่มีได้เห็น **อนตตา**

สมด้วยพระพุทธภาษิตทรงตรัสไว้ว่า **โยจ วสุสสคํ ชีเว อปสุลํ ฌมมมุตฺตมํ** บุคคลผู้ใด
เมื่อมีเห็นซึ่งธรรมอันสูงสุด แต่เพียงมีชีวิตเป็นอยู่ตลอดร้อยปี **เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย**
ปสุลโต ฌมมมุตฺตมํ ชีวิตของบุคคลผู้เห็นอยู่ซึ่งธรรมอันสูงสุด จะเป็นอยู่ตลอดวัน ๑
ย่อมประเสริฐกว่าชีวิตของผู้ที่ไม่เห็นธรรมเป็นอยู่ตลอดร้อยปีนั้น

เหตุใด พระผู้มีพระภาคจึงตรัสดังนี้ เพราะว่าผู้ที่ไม่เห็นธรรม แลมีชีวิต
เป็นอยู่ตลอดร้อยปีนั้น เป็นอยู่ด้วยความประมาท ปราศจากสติ ไม่มีสติระลึกรู้กุศล
ธรรม บุคคลที่ประมาทนั้น ถึงจะมีชีวิตเป็นอยู่ พระองค์ก็ตรัสว่า เหมือนกับคนที่ตาย
แล้ว เพราะเป็นอยู่ไม่มีประโยชน์อะไรแก่ตน บุคคลที่ได้เห็นธรรมแลมีชีวิตเป็นอยู่วัน
๑ นั้น เป็นอยู่ด้วยปัญญาประกอบไปด้วยผลประโยชน์แก่ตน แลเชื่อว่าเป็นคนไม่
ประมาท

ผู้ที่ไม่ประมาทนั้น ถึงจะตายไป ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ตาย เพราะเป็นผู้มีที่กำหนด
ถึงคราวนั้นสมัยนั้นจักพ้นทุกข์ คือผู้ที่ไม่ประมาทนั้น มาเจริญลักษณะแห่งความไม่
ประมาทแล้ว จักกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผล จักเกิดในสุคติภพอีกชาติหนึ่ง หรือ ๒
ชาติ อย่างช้าเพียง ๗ ชาติเท่านั้น ก็จักพ้นจากสังสารทุกข์ เหตุฉะนั้น ผู้ที่ไม่ประมาท ถึง
จะตายไป จึงชื่อว่าเป็นผู้ไม่ตาย

เมื่อนักปราชญ์ได้ทราบบรมพุทธานิบายดังนี้ ควรจะเป็นผู้ไม่ประมาท หมั่น
มีสติระลึกถึงธรรมอันสูงสุด คือ **อนตฺตา** กำหนดรู้ ชาติ ความเกิด อนึ่งเมื่อรู้จักความ
เกิดว่า นามรูปเป็นตัวเกิดตั้งนั้นแล้ว เมื่อยามทุกข์ภัยอย่างใดอย่างหนึ่งบังเกิดขึ้น อย่า
โทษเอาใคร ให้โทษเอาความเกิด

เพราะเกิดมาจึงต้องทุกข์ภัยต่าง ๆ ต้องเขาค้ำ เขาว่า ต้องติดเครื่องจองจำ ต้อง
ประหารฆ่าฟันต่าง ๆ ก็เพราะเกิดมา

จำต้องแสวงหาอาหาร แลผ่านุ่งห่ม เครื่องประดับกาย ทนลม ทนแดด ทนฝน อดหลับ อดนอน ยุ่งเร่กันดาร เพราะแสวงหาอาหารเป็นต้นนั้น ก็เพราะเกิดมา

จะต้องเป็นหนี้ เป็นข้าให้เขาใช้สอย เป็นไปในอำนาจแห่งท่านผู้อื่น ได้รับความเจ็บอกเจ็บใจต่าง ๆ ก็เพราะเกิดมา

จะต้องไปรบทัพจับศึก พลัดพรากจากที่อยู่ที่อยู่อาศัย แลคนเป็นที่รักไป ก็เพราะเกิดมา

จะต้องเป็นคนอนาถา ยากจนเที่ยวขอรทานเขาตามถนนหนทาง กรำแดด กรำฝนทนทุกข์ลำบากยากเหนื่อย ไม่ใคร่จะมีใครให้ออด ๆ อดยาก ๆ อิ่มบ้าง ไม่อิ่มบ้าง ก็เพราะเกิดมา

จะต้องเสรำโศกร่ำไร ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นจิต เพราะความวิปริตแลทุกข์กรรมอันหนึ่งอันใดถูกต้อง ก็ต้องราชภัย พระเจ้าแผ่นดินบริวารฐาน ข้าของเงินทองเหี้ยเรือนที่นาที่สวน จำจงเขียนตีฆ่าฟัน หรือต้องโจรภัย อัคคีภัย อุทกภัย ทุพภิกขภัย ต่าง ๆ ก็เพราะเกิดมา

จะต้องชราคร่ำคร่า รูปร่างวิบัติแปรผัน เกสาก็หงอก ฟันก็โยกคลอนหักหลุด ผิวหนังเหี่ยวแห้งหดหู่ มัสเผลวหย่อนยาน แฉวเอ็นขึ้นสะพรั่ง จักขุมืด โสตติง จมูกคัด ไม่รู้กลิ่น ชิวหาปราชือน กายเป็นเหน็บชาไม่ใคร่รู้สัมผัส จิตเพี้ยนหลง สติไม่มั่นคง ก็เพราะเกิดมา

จะมีอาพาธเจ็บไข้เกิดขึ้น เบียดเบียนกายต่าง ๆ คือ เจ็บตา เจ็บหู เจ็บจมูก เจ็บลิ้น เจ็บฟัน เจ็บศีรษะ เจ็บปาก เป็นโรคหอบ โรคหวัด โรคชูปพอม โรคในท้องต่าง ๆ โรคสลับแน่นิ่ง โรคลงราก โรคจุกเสียด โรคในข้อ โรคเรื้อน โรคต่อมพิษ โรคเกลื้อน กลาก หิดคัน หิดเปื่อย โรคหิดมองคร่อ บ้าหมู โรควันฉะพิการ เป็นเม็ด เป็นผื่น โรค

เกิดแต่โลหิต เกิดแต่ดี เกิดแต่เสมหะ เกิดแต่ลม เกิดแต่ฤดู โรคอุจจาระปัสสาวะพิการ
โรคเกิดแต่บริหารกายไม่เสมอ โรคเกิดแต่ความเพียรแห่งตนแลผู้อื่น โรคเกิดแต่
กรรมวิบากต่าง ๆ อย่างต่ำ ความไม่สบายอันมีขึ้นด้วยเย็นนัก แลร้อนนัก อยากข้าว
อยากน้ำ ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

อาพาธเหล่านี้แต่ละอย่าง ๆ บังเกิดขึ้น ล้วนเบียดเบียนกายให้ได้ทุกข์ จะมีมา
ก็เพราะ ชาติความเกิดเป็นนามรูป มรณะความตายชีวิตินทรีย์ขาดแตกไป อันตรธาน
ไป ทั้งรูปกายไว้ในที่นั้น ๆ จะมีมาก็เพราะเกิดเป็นนามรูป ถ้าไม่เกิดมาแล้ว ไหนเลย
จะต้องทุกข์ต้องภัยเหล่าที่พรรณนามานี้

**ความเกิดเป็นของชั่ว ไม่ดี เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ แห่งเวทนาต่าง ๆ ควรจะ
คิดบาตหมางเบื่อหน่าย พิจารณาให้เห็นโทษในความเกิดแลเกลียดชัง ปล่อยวางความ
เกิดเสีย**

แต่โทษในความเกิดนั้น ไม่ค่อยจะมีใครเห็น เห็นแต่โทษในพยาธิแลมรณะ
ถึงโทษชราเล่าก็ยากที่ผู้จะเห็น ต่อเมื่อชรา ความย่อยยับแห่งรูปกาย เสื่อมถอยกำลัง
จนถึงลูกนั่งไม่ใคร่จะไหวมาถึงเข้าแก่ตน จึงจะเห็นว่า ชราเป็นของชั่ว ว่าเมื่อแต่ก่อน
รูปกายก็สดใสงดงาม จะลูกนั่งเดินไปก็รวดเร็ว ทางไกล ๆ ก็ไปได้ จะทำสิ่งใดก็ทำได้
ตามใจปรารถนา เดียวนี้ซัดไปทุกอย่างเพราะชรามาถึง ผู้ที่จะเห็นโทษชราเมื่อคราว
มาถึงเข้าแก่ตนโดยนัยนี้ ก็น้อยตัว ต่อผู้ที่มีสติระลึกตรึกตรองพิจารณาไป จึงจะเห็น
โทษชรา

บุคคลบางพวก รูปกายชราย่อยยับ ผมหงอก ฟันหัก อายุถึงหกสิบ เจ็ดสิบ
แปดสิบ แล้วก็มีได้เห็นโทษชรา แลมิได้คิดถึงตัวว่าเราแก่แล้ว ประกติเป็นคนมักโลก
มักโกรธ มักหลง อิจฉาริษยา เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับทุกข์อย่างใด ก็คงที่อยู่อย่างนั้น
จิตโลก จิตโกรธ จิตหลง จิตอิจฉาริษยาหาย่อยยับเสื่อมไปตามรูปกายไม่ แลผู้นั้นก็

มิได้บรรเทาถอยความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ให้เสื่อมถอยน้อยเบาบางลงจากสันดาน ถึงจะได้ยินได้ฟังธรรมอยู่เนือง ๆ ก็เป็นแต่สักว่าฟัง หากคิดจดจำข้อธรรมที่สำคัญเป็นแก่นสารไว้ปฏิบัติดับกิเลสในสันดานไม่ บางทีฟังจำได้แต่ไม่ปฏิบัติ ไม่ได้นึกน้อมนำธรรมที่ตนจำได้ไว้ในใจ หรือปฏิบัติอยู่บ้าง นึกน้อมกระทำธรรมไว้ในใจอยู่บ้าง แต่เมื่อยามเป็นปกติยังไม่มีเหตุการณ์ คือ โลภะ โทสะ โมหะ อิจฉาริษยา ยังไม่เกิดขึ้น ครั้น โลภะ โทสะ โมหะ อิจฉาริษยา บังเกิดขึ้นแล้ว ก็ปล่อยเต็มตามกำลังของความโลภ ความโกรธ ความหลง แลความอิจฉาริษยา ที่บังเกิดขึ้นนั้น

บางทีตน โลภ โกรธ หลง อิจฉาริษยา ก็พออยู่แล้ว ยังมีหน้าซ้ำชักชวนผู้อื่นให้โลภ ให้โกรธ ให้หลง ให้อิจฉาริษยา ไปตามตนอีกเล่า เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เพราะไม่เห็นโทษชรา ไม่คิดถึงตัวว่าตนชรา จะป่วยกล่าวไปไยถึงผู้ที่ยังตั้งอยู่ในปฐมวัย ชรายังไม่มาถึง รูปร่างก็ยังบริบูรณ์อยู่ จะมาเห็นโทษชรา จะคิดถึงตัวว่าชราเล่า แต่ผู้ที่ชรามาถึงแล้ว ยังไม่เห็นโทษชรา ยังไม่คิดถึงตัวว่าชรา เหตุฉะนั้นจึงว่า โทษชราเห็นยากยากที่จะมีผู้แลเห็น

แต่โทษของพยาธิ ความเจ็บไข้ แลโทษของมรณะ ความตายนั้น เห็นง่ายกว่าโทษชรา โทษชรานั้นไม่มีใครจะมีใครกลัว ไม่เหมือนดังความเจ็บไข้แลความตาย ความเจ็บไข้แลความตายนั้นมีผู้กลัวมากนัก เพราะพยาธิความเจ็บไข้บังเกิดขึ้นย่อมไม่มีความสุข เสวยแต่ทุกขเวทนาอย่างเดียว เมื่อความตายมาถึง ชีวิตเลี้ยรูปนามก็ขาด รูปก็แตก นามก็ดับ นอนกลิ้งอยู่เหมือนท่อนไม้ ท่อนฟืน ไม่มีอำนาจอะไร มดจะกัด สุนัขจะแย่ง แร้งจะทิ้ง กากจะจิก ก็นิ่ง ใครจะเหยียบย่ำเข้าไปข้ามมาก็นิ่ง ใครจะยกจะหามเอาไปทิ้งในที่โสโครกไม่สะอากก็เฉย หรือใครจะดำ จะว่า จะทุบ จะตี จะประหาร สับฟันให้เป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ก็นิ่ง

ไม่เหมือนเมื่อยามมีชีวิตเป็นอยู่ จนชั้นมจะกัถ ยุงจะกิน รึนจะไต่ หรือใคร
ว่าให้ไม่ชอบใจก็โกรธเคืองหมายมั่น พยาบาทจองเวร หาอุบายประทุษร้ายไต่ความ
ฉิบหายต่าง ๆ รูปแตกนามดับแล้วก็ตกลงเป็นราคาเดียวกัน ทั้งไพร่ทั้งผู้ดี มิได้มี
อำนาจอะไร

อนึ่งเมื่อพยาธิเจ็บไข้บังเกิดขึ้น ได้ทุกขเวทนา ก็ยังได้เห็นหน้าญาติเผ่าพันธุ์
มิตรสหายอันเป็นที่รักเจริญจิตอยู่บ้าง แลยังจะคิดขยับขยายทำบุญกุศลได้บ้าง

พยาธิขึ้นถึงสัตว์จะกล้วมากก็ยังไม่เท่ามรณะ ความตายนี้สัตว์กลัวยิ่งนัก
เพราะสัตว์มีชีวิตเป็นที่รักยิ่งกว่าสิ่งอื่น แลความตายนั้นมีมาถึงเข้าแล้ว สารพัดจะต้อง
สละต้องวิโยค พลัดพรากจากสัตว์แลสังขาร อันเป็นที่รักเจริญใจทั้งสิ้นทุกสิ่งทุก
ประการ เหตุคั้งนั้น ความตายนี้สัตว์จึงกลัวมาก เป็นทุกข์ภัยอย่างใหญ่ของสัตว์
ทั้งหลายทั้งปวง ก็ผู้ที่เห็นโทษเห็นทุกข์ในพยาธิแลมรณะ จะสะดุ้งกลัวต่อพยาธิ
และมรณะนั้น ก็เมื่อยามมาถึงเข้าแก่ตน หรือเห็นคนอื่นเขาเจ็บเขาตายกันกลุ่ม ๆ ถึง
เห็นโทษ ทุกข์ภัยในพยาธิแลมรณะ ร้อนใจกลัวจะต้องเจ็บต้องตายเหมือนเขาบ้าง

หรือเมื่อครั้งประกาศ มือหิวาตโรคบังเกิดขึ้น คนต้องโรคตายมากนัก ผู้ที่
เห็นเขาเจ็บตายไปอย่างนั้น ก็หวาดหวั่นพรั่นตัวกลัวจะต้องเจ็บต้องตายไปบ้าง พากัน
ทำบุญให้ทาน ทำการกุศลต่าง ๆ เพื่อจะห้ามกันความตาย หรือเพื่อจะตายไป บุญกุศล
นั้นจะได้เป็นของตัวติดตามไปให้ได้ความสุขในเบื้องหน้า บางพวกก็ภาวนาบำเพ็ญสมาธิ
เพื่อจะกันตาย ครั้นท่องลั่นจ้อกขึ้นมาก็ตกใจหน้าสลด คิดว่าเราเห็นจะตายคราวนี้
เป็นแน่ บางพวกมีคนเป็นที่รักจากไปเสียในที่อื่นก็ร้องไห้รำไรคิดถึงกัน บางพวก
เที่ยวนิมนต์พระสงฆ์ไปสวดมนต์ฉันเช้า บางพวกก็นิมนต์พระมารับสังฆภัตต์แลอุเทศ
ภัตต์เป็นต้น คราวนั้นพระภิกษุสงฆ์ตามบิณฑบาต แลภิกษุสงฆ์ในบ้านในเมืองรำวญนัย
จนไม่มีท้องจะใส่ เพราะมีผู้เขาทำบุญให้ทานมาก ครั้นอหิวาตโรคสงบเงียบลง

พระภิกษุก็อดโซไป เผลาเข้า ๆ ออกเที่ยวบิณฑบาตก็ไม่ใคร่จะพอนัน ท่านที่มี
อุปัฏฐากญาติโยมอยู่ใกล้ ๆ ก็พอยังชั่ว ท่านที่ไม่มีอุปัฏฐากญาติโยม หรือมีอยู่เสียไกล
ก็ลำบาก เพราะไม่ใคร่จะมีผู้ทำบุญ

ผู้ที่ทำบุญกุศลแลจะเหลียวแลดูพระ จะนับถือพระเป็นที่พึ่งเป็นที่ระลึก
นั้น ก็เมื่อยามทุกข์ภัยบังเกิดขึ้น หรือเมื่อแก่ทพพลจวนจะใกล้ตาย หรือเมื่อยามเจ็บ
หนักจวนจะแตกดับ หรือเมื่อยามความตายใกล้จะถึงเข้า ยามปกติเป็นสุขสบายอยู่แล้ว
ผู้ที่เหลียวหน้ามาดูพระ แลจะนับถือพระเป็นที่พึ่ง แลคิดจะทำบุญทำกุศลนั้นน้อย
นัก ร้อยส่วนจะได้สักส่วน ๑ ก็ทั้งยาก เว้นเสียแต่ผู้ที่ไม่ประมาทมีสติคิดอยู่เสมอว่า
เราจะต้องทุกข์ต้องภัย จะต้องแก่ จะต้องเจ็บ จะต้องตาย สิ่งอื่นไม่เป็นของเรา บุญบาป
นี้แหละเป็นของเรา อันนี้ก็เป็นธรรมดาของสัตว์ผู้เป็นปุถุชน มีสันดานหนาไปด้วย
กิเลส ไซ้แต่จะมีแต่ในกาลเดี๋ยวนี้ก็หาไม่ ถึงในกาลที่ล่วงไปแล้วก็เป็นอย่างนี้ กาล
ต่อไปข้างหน้าก็จักเป็นอย่างนี้เหมือนกัน

แต่ถึงกระนั้นเล่า เมื่อยามทุกข์ภัยมาถึงบังเกิดขึ้น หรือเมื่อความชรา พยาธิ
มรณะ ครอบงำ แลเหลียวดูพระ เห็นคุณพระนับถือพระ กระทำบุญกุศลก็เป็นการดี
เชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท แลเชื่อว่าเป็นผู้รักษาไว้ซึ่งตน เชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท แลรักษา
ไว้ซึ่งตนนั้น ก็แต่บุคคลที่รักษาตน ผู้ที่ไม่รักษาตนแล้ว ย่อมเป็นผู้ประมาทหารักษาซึ่ง
ตนไม่ ผู้ที่รักษาตนนั้น ย่อมรักษาไว้ซึ่งตนในวัยทั้ง ๓ เมื่อรักษาตนในวัยทั้ง ๓ ไม่ได้
ก็ย่อมจะรักษาซึ่งตนในวัยอันใดอันหนึ่ง เมื่อเราท่านทั้งปวงมีความรักตน อยากให้ตน
ได้ความสุข ไม่อยากให้ทุกข์มาถึงแก่ตนแล้ว จำจะต้องเป็นผู้ไม่ประมาทรักษาไว้ซึ่ง
ตน เมื่อจะรักษาไว้ซึ่งตนนั้น พึงปฏิบัติตามนัยพุทธภาษิตตรัสเทศนาที่ว่า :-

อตฺตานญฺเจ ยํ ชญฺญา รกฺขะยฺย นํ สุรกฺขิตํ

ติณฺณมณฺญญฺตรํ ยามํ ปฏิกุญฺเญย ปณฺทิตอ

อธิบายความในพระคาถาว่า

ถ้าว่าบุคคลพึงรู้ซึ่งตนว่าเป็นที่รักไฉไร บุคคลผู้นั้นพึงรักษาซึ่งตนนั้นให้เป็นตน อันตนรักษาไว้ดี คือว่าผู้นั้นจะเป็นผู้รักษาตนดีด้วยอุบายอันใด ก็พึงรักษาตนนั้นด้วยอุบายนั้น พระอรรถกถาจารย์สังวรณนาว่า ถ้าบุคคลผู้เป็นคฤหัสถ์คิดว่า เราจะรักษาตน เข้าไปยังห้องปิดประตูลั่นกลอนแลถึงพร้อมด้วยอารักขา แม้จะอยู่พื้นเบื้องบนปราสาทไฉไร ก็ไม่เชื่อว่ารักษาซึ่งตน

ฝ่ายบรรพชิตแม้จะอยู่ในถ้ำที่มีบานประตูปิดเปิด ปิดเสียอยู่ในที่นั้น ด้วยคิดว่าเราจะรักษาซึ่งตนดังนี้ ก็ไม่เชื่อว่ารักษาตนซึ่งตน

ผู้ที่เป็นคฤหัสถ์ เมื่อทำบุญกุศล มีบำเพ็ญทานรักษาศีลเป็นต้น ตามกำลัง ก็หรือบรรพชิต เมื่อถึงซึ่งอันชวนชวายเป็นวัตรปฏิบัติแลปริยัติการเล่าเรียน แลกระทำไว้ในใจซึ่งกรรมฐานภาวนา ย่อมเชื่อว่ารักษาซึ่งตน

เมื่อไม่อาจปฏิบัติอย่างนี้ได้ในวัยทั้ง ๓ ผู้เป็นบัณฑิตพึงปฏิบัติชำระซึ่งตนในวันอันใดอันหนึ่ง ถ้าหากว่า บุคคลที่เป็นคฤหัสถ์ครอบครองเรือนในปฐมวัย ไม่อาจกระทำกุศล เหตุตนยังชวนชวายในกิจการเพื่อจะยังทรัพย์สินให้เกิดขึ้นอยู่ ในมัชฌิมวัยพึงเป็นผู้ไม่ประมาท กระทำบุญกุศล ถ้าในมัชฌิมวัยยังเล็งงุนทรภรรยา ไม่อาจกระทำบุญกุศลได้ไฉไร ในปัจฉิมวัยพึงรีบกระทำกุศลเสียทีเดียว แม้ปฏิบัติได้แบบนี้ ก็เชื่อว่าเป็นผู้รักษาซึ่งตน เมื่อไม่กระทำอย่างนี้ ไม่เชื่อว่ารักษตน เชื่อว่ากระทำตนให้มีอบายเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ฝ่ายบรรพชิต ถ้าในปฐมวัยมัวเล่าเรียนกระทำการท่องบ่นจำทรงบอกกล่าว แลกระทำวัตรปฏิบัติแก่พระอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นต้น ถึงซึ่งความประมาทอยู่ไฉไร ในมัชฌิมวัยพึงเป็นผู้ไม่ประมาท เจริญสมณธรรม ถ้าในมัชฌิมวัยยังใคร่ถามเนื้อความแลข้อวินิจฉัยเหตุอันใช่เหตุแห่งปริยัติที่ตนเล่าเรียนในปฐมวัย ถึงซึ่งความประมาทอยู่ ใน

ปัจฉิมวัย พึงเป็นผู้ไม่ประมาทเจริญสมณธรรม เมื่อปฏิบัติอย่างนี้ ถือว่าเป็นผู้รักซึ่งตน เมื่อไม่ปฏิบัติอย่างนี้ ไม่ถือว่ารักตน ย่อมจะทำให้เดือดร้อนเนื่อง ๆ ในภายหลัง โดยนัยพุทธภาษิตและอรรถกถาจารย์แสดงไว้ดังนี้

เหตุดังนั้น สาธุชนสัปปุรุษพึงปฏิบัติให้เชื่อว่าเป็นอันรักตน ประกอบการกุศล แลศึกษาให้รู้จักชาติ ชรา มรณะ

โดยนัยที่วิธานมาจะนี้ ฯ

“

ผู้มาได้เกิดเป็นมนุษย์พบ
พระพุทธศาสนานี้แล้ว ไม่ปฏิบัติ
ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ผู้
นั้นเป็นคนนอกศาสนานี้แท้ เสียที่ที่
เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา
นี้ทีเดียว

”

มรโณบาย

สมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ)

วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

สาธุชนทั้งปวง แต่บรรดาที่นับถือพระพุทธศาสนาพึงทราบทั่วกันว่า อาการตายของมหาชนทั้งสิ้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ตายปราศจากองค์ ๔ เรียกว่า ตายอนาถาหาที่พึ่งมิได้ อย่างหนึ่ง ตายพร้อมด้วยองค์ ๔ เรียกว่า ตายไม่อนาถาประกอบด้วยที่พึ่งอย่างหนึ่ง

รวมกันเป็น ๒ อย่างด้วยกัน

องค์ ๔ นั้นคือ ละห้วงไยภายนอก คือ วิญญูณกับทริพย์ อวิญญูณกับทริพย์เสียได้อย่างหนึ่ง ละห้วงไยภายในคือ เห็นจริงว่านามรูปเกิดขึ้นแล้วนามดับรูปแตกไป เพิกเฉยเสียได้อย่างหนึ่ง ปราศถึงทางศีลภาวนาของตนแล้ว เกิดความปีติอโสมนัส เชื่อว่าละนิรวณได้อย่างหนึ่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เป็นที่พึ่งของตน ก็เห็นว่าเป็นที่พึ่งได้จริงๆ ไม่มีความสงสัยอย่างหนึ่ง

รวมเป็นองค์ ๔ ด้วยกันดังนี้

เมื่อจะตายให้นึกว่า กายมันจะแตก วิญญูณนี้มันจะดับ เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ไม่มีใครตาย นามดับรูปแตกต่างหาก

เมื่อจะตายนึกให้เห็นจิตใจเป็นกลาง ไม่ยินดีต่อความเป็น ไม่กลัวต่อความตาย เมื่อทำใจได้ดังนี้ เป็นเอกทีเดียว

ปัญจันท์ แปลว่า จันท์ ๕ คือ รูปจันท์ ๑ เวทนาจันท์ ๑ สัญญาจันท์ ๑ สังขารจันท์ ๑ วิญญาณจันท์ ๑ รวมเป็นจันท์ ๕ ด้วยกัน

นี่แหละจัดเป็นตัวทุกข์ จันท์ทั้ง ๕ นี่เป็นปริยญาตัปปุพพธรรม คือ เป็นธรรมควรที่สัตว์จะต้องกำหนดรู้เสียให้จงได้ ทุกข์อริยสัจ จบ

อวิชา ความที่ไม่รู้ว่าเบญจจันท์เป็นทุกข์ ตัณหาจึงได้หลงรักหลงใคร หลงอยากได้ซึ่งภาวะ คือ ความอยากมีอยากเป็นในภพ อันจะบังเกิดต่อไป ท่านเรียกว่า อุปัตติภพ คือ เบญจจันท์นั่นเอง นี่แหละจัดเป็นตัวสมุทัย คือ เป็นเหตุที่จะก่อทุกข์ให้เกิดขึ้น

อวิชาภวตัณหา ทั้งสามนี้เป็นปหาตัปปุพพธรรม คือ เป็นธรรมควรที่สัตว์จะต้องสลละวางเสียให้จงได้

ทุกข์สมุทัยอริยสัจ จบ

วิชา ความรู้ที่ว่าจันท์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์และรู้ว่า อวิชาภวตัณหา เป็นสมุทัย รู้แจ้งชัดดังนี้แล้วก็วิมุตติ สละละเสีย ปล่อยเสีย วางเสีย ไม่ยินดี รักใคร่ ไม่คั่นรณอยากได้ ด้วยตัณหาไม่ถือว่าตัวตน ด้วยทิฏฐิว่า นั่นตัวเรา นี่แหละจัดเป็นนิโรธความดับทุกข์ วิชา กับวิมุตตินี้เป็นสังกัณาทัปปุพพธรรม ว่าเป็นธรรมควรที่สัตว์จะต้องให้เกิดมีขึ้นให้จงได้

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ จบ

ถ้าไข่หนักพักใหญ่มีความเวทนากล้านัก ให้เอาเวทนาเป็นอารมณ์ให้ทำในใจว่า เวทนาอาศัยสัมผัสเกิดขึ้นมันจะดับ เวทนาต่างหาก ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วพุดยกย่องสรรเสริญว่า ในศาสนาก็เป็นยอดอยู่เท่านั้นเป็นของสำคัญนัก ใครอุตสาหะศึกษาในวิชานี้เป็นวิชาประเสริฐ

สมาธิ มี ๒

อุปจารสมาธิ ๑ อัปนาสมาธิ ๑ เป็น ๒ ดังนี้

อธิบายว่า สาธุชนเมื่อจะเจริญกัมมัฏฐานอันใดมีอารมณ์หยาบ กัมมัฏฐานนั้นท่านจัดว่าเป็นอัปนาสมาธิ

กัมมัฏฐานใดมีอารมณ์ละเอียด กัมมัฏฐานนั้นท่านจัดว่าเป็นอุปจารสมาธิ ท่านจึงจัดเอกสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ เอาแต่ ๒ คือ กายคตาสติ อานาปานสติ อัปปมัญญา ๔ รวมเป็น ๒๖ ดังนี้ ท่านจัดเป็นฝ่ายข้างอัปนาสมาธิ ยังอนุสติอีก ๘ กับจตุรธาตุวัตถุ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ อรูป ๔ รวมเป็น ๑๔ ก็กัมมัฏฐาน ๑๔ นี้ท่านจัดเป็นฝ่ายข้างอุปจารสมาธิ

จะว่าด้วยอุปจารสมาธิก่อน

อุปจารสมาธินั้น ตั้งอยู่ไม่นาน มีอาการเหมือนทารกทำसन ยืนไม่สู้มัน ยืนอยู่ได้ไม่นาน อีกอย่างหนึ่งอุปจารสมาธินี้ ท่านเปรียบเหมือนบุคคลที่เลี้ยงไม้ ไม่ตั้งอยู่ได้นานๆ ก็ฝ่ายข้างอัปนาสมาธินั้น แนบเนื่องอยู่กับอารมณ์ปรากฏตั้งอยู่นานๆ มีอาการเหมือนทารกที่ยืนมันๆ นั้น ย่อมอยู่ได้นานๆ ตามประสงค์

สมาธิ ๒ ประการนี้ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต เป็นบาทของวิปัสสนา

วันหนึ่ง ท่านว่า ศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังมีศรัทธาอยู่ แต่ไม่มีผู้ปฏิบัติหรือปฏิบัติไม่ถึง ถ้าปฏิบัติจริงๆ ก็ยังปรากฏเป็นตักกูปทานได้ คือ ละกิเลสได้ครู่หนึ่งพักหนึ่งขณะหนึ่ง ต่อได้มานจึงจะเป็นวิจัมภนูปทาน คือ ละกิเลสได้นานๆ

ต่ออริยมรรคบังเกิดจึงจะเป็นสมุจเฉตปหาน

วันหนึ่ง ประารภถึงความตายว่า ความตายนี้ไม่รู้ตัวด้วยกันหมดไม่ว่าใคร เร่งเตรียมตัวตายเถิด แล้วท่านว่าอย่างไร จึงจะเรียกว่าเตรียมตัวตาย จะทำอย่างไร ทำให้เห็นว่าตัวตนไม่มี นั่นแหละเรียกว่าเตรียมตัวตายละ เรียกว่า อนัตตา

แล้วท่านถามต่อไปว่า รู้วิชาแล้วหรือ พระเรียนว่า ทราบแล้ว ท่านว่าถ้าไม่รู้จักวิชาแล้วหรือ พระเรียนว่า ทราบแล้ว ท่านว่าถ้าไม่รู้จักวิชาเต็มที่แล้ว วิชานี้ครอบหมดทั้งสามภพ

วิชานี้ละเอียดกว่าโมหะ โมหะนั้นหยาบ เพราะโมหะนั้นทำแต่บาป ห้ามบุญ วิชานั้นทำแต่บุญห้ามบาป วิชานั้นโง่ไม่รู้วิเศษก็เมื่อว่า ทำบุญแล้วมันก็ให้ก่อเกิด เพราะว่าอวิชาเป็นปัจจัยแก่สังขาร ครั้นเกิดขึ้นแล้วก็เป้นทุกข์ ต่อไม่เกิดจึงจะเป็นสุข หมดบุญหมดบาปจึงจะเป็นสุข

ทำอย่างไรจึงจะหมด บุญ บาป

ก็อย่าให้มันมีตัวชี ก็ใครเล่ามันจะเสวย บุญ บาป สมด้วยเทศนาว่า สิ่งใดเป็นไป ด้วยความก่อเกิดแล้ว ไม่เป็นธรรมเป็นวินัยเป็นศาสนาของพระตถาคต

วันหนึ่ง ท่านแสดงว่า จะรู้จักของ ๘ สิ่งคือ พระพุทธ ธรรม สงฆ์ นี้ รู้จักยากนัก รู้แต่ชื่อ จำได้แต่ชื่อ เปรียบเหมือนคนตามืด ธรรมดาคนตามืดนั้น เมื่อมีผู้จับมือไปลูบเข้าที่ตัวข้างม้าก็จำไว้ได้ ครั้นตนไปพบปะถูกต้องลูบคลำ เข้าที่หลังก็จำได้ว่านี่ ข้าง ม้า รู้แต่เท่านั้น ที่จะรู้ว่า ข้าง ม้า นั้น รูปพรรณสัณฐานอวัยวะน้อยใหญ่อย่างนั้นๆ ไม่รู้ เหมือนกัน คนที่ไม่มีปัญญาๆ นั้นเขาเรียกว่า อันธะ แปลว่า คนมืด ถ้ามีปัญญาเขาเรียกว่า จักขุมา แปลว่า มีตา คือ ปัญญา

แล้วท่านว่าบุญอยู่ที่ไหน พระเรียนว่า อยู่ที่ใจ

ท่านว่า ไม่ถูก ไปหาใหม่ เรียกว่าหาไม่ได้ ท่านว่าบุญก็อยู่ที่สติ ถ้าระลึกตริกอยู่ในอารมณ์ที่ควรระลึก ที่ควรตริกแล้วก็ยังเป็นบุญอยู่เสมอ ถ้าปล่อยสติเสียวางสติเสีย บาปก็เข้าได้ ก็การที่ระลึกตริกนั้น จำเพาะให้ระลึกให้ตริกอยู่ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

เมื่อระลึกถึงกายก็เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อระลึกถึงเวทนาจิตธรรม ก็เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยธรรมในที่นี้ ธรรมข้างดีประสงค์เอาโพชฌงค์ ธรรมข้างชั่วประสงค์เอานิ वर्ณ นี่แหละจะระลึกจะตริก ก็ระลึกก็ตริกใน ๔ อย่างดังว่ามานี้ จึงเป็นสติปัฏฐาน ๔

เมื่อระลึกอยู่ใน ๔ อย่างนี้แล้ว บาปจะมีมาแต่ไหน

คราวหนึ่งท่านปรารภว่า ถ้าเห็นจริงเสียแล้วก็จะดีๆ นี่มีอาการเหมือนวานรอุ้มผลมะพร้าว พวกเราทั้งหมดสวดไปร้องไป ไม่เห็นจริงๆ เพราะอะไรไม่เห็นจริง เพราะโง่ ถ้าเห็นจริงเสียว่าไม่ใช่ใครแล้ว ก็หายโง่ เรียกว่าวิชา ตามแต่จะเห็นเกิดขึ้นเป็นขั้นๆ ตามธาตุก็ตาม आयตนะก็ตาม นามรูปก็ตาม อาการ ๓๒ ก็ตาม เหมือนกันหมดทั้ง ๓ ภพ ไม่มีอะไร

เมื่อเห็นแล้วก็มีคามเย็นเป็นสุขกันเท่านั้น สามัญญสัตว์ทั้งสิ้น เห็นว่าอบายเป็นทุกข์ มนุษย์ นกมาวจร รูป อรูป เป็นสุข แต่พระพุทธรเจ้าองค์เดียวเท่านั้น และเห็นว่าเป็นทุกข์ สัตว์ทั้งสิ้นไม่เห็นเลยว่าเป็นทุกข์ พระองค์ตรัสว่า ชาติปิ ทุกขา เกิดเป็นทุกข์ เกิดไฉนๆ เป็นทุกข์หมด เห็นแล้วหรือพระองค์ตรัสเป็นอัสสรย์นัก เช่นนี้ไม่มีใครพูด

นั่นแหละเป็นของสำคัญนัก เป็นหลักใหญ่ เป็นกระดูกใหญ่ ตรีกตรองให้เห็นให้ได้ เป็นศาสนา คำสอนของพระแท้ๆ อันจะเห็นว่าชาติเป็นทุกข์นั้น ต่อเห็นว่า ไฟ ๑๑ กอง มันท้ำมันเผาอยู่เป็นนิตย์ อาทิตตปริยายสูตร ไฟ ๑๑ กอง

๑. ไฟราคะ

๒. ไฟโทสะ

๓. ไฟโมหะ

๔. ไฟชาติ

๕. ไฟชรา

๖. ไฟมรณะ

๗. ไฟโสกะ

๘. ไฟปริเทวะ

๙. ไฟทุกข์

๑๐. ไฟโทมนัส

๑๑. ไฟอุปายาส

จึงจะเห็นว่าชาติเป็นทุกข์ ถ้าไม่อย่างนั้น ก็ไม่เห็น นั่งอยู่ด้วยกันทั้งหมด ไฟมันไหม้ มันเผาอยู่ก็ 모르ตัว ไฟอะไร ไฟโง่นั้นซิ เรียกว่า โมหัคคิ จะดับได้ด้วยปัญญา เรียกว่า ปัญญาอัคคิ พระสอนไว้ในวินัยว่าไฟป่าไหม้มาให้จุดไฟบ้านรับ ไฟป่าไหม้มาถึงเชื้อไม่มีแล้วไฟป่าก็ดับ ไฟกิเลสไหม้มาให้จุดไฟปัญญารับ ไฟกิเลสก็ดับ

พระพุทธเจ้าท่านเป็นสัตถุโศโตแล้ว ท่านเป็นผู้เย็นแล้ว ไฟ ๑๑ กองท่านดับได้แล้ว ท่านว่าเห็นแล้ว หรือนิพพาน พระกราบเรียนว่าเห็นแล้ว ท่านว่าเออดีละ คราวหนึ่งท่านแสดงว่า รัมโม สันติภูฏิกโก พระธรรมนี้ใครปฏิบัติแล้ว คนนั้นเห็นด้วยตนเองเห็นจริงๆ

ที่เดียวอย่าสงสัยเลย แต่ผู้ปฏิบัติใคร่จริง อยากจะรู้อยากจะเห็นธรรมของพระ ปรรณนา
ธรรมของพระด้วยกันทั้งนั้น สิ่งนั้นก็เอา สิ่งนี้ก็เอา แต่ไม่ได้จริงสักสิ่ง

ถ้าอย่างนั้นแล้วเป็นที่พึงไม่ได้

เพราะว่าถึงที่จะต้องการดี ไม่รู้ว่าจะหยิบจะฉวยเอาสิ่งไหน ถึงน้อยถึงสิ่งเดียวก็เอา
เถิด แต่ต้องให้ได้จริงๆ

ถ้าว่าได้จริงแล้วก็เป็นที่พึงได้

ถ้าปรรณนาข้างมากแล้วก็ต้องให้ได้จริงทุกอย่าง ไป สิ่งนั้นได้จริงแล้ว ทำสิ่งโน้น
ให้ได้จริงอีก ไม่ว่าสิ่งไหนได้จริงทุกอย่าง ถ้าเช่นนั้นใช้ได้ จะหยิบเอาสิ่งไหนก็ได้ ทันใจ
เอาเป็นที่พึงได้

ถ้าเป็นแต่มาดเปล่าๆ เช่นนั้นจะอย่างไร เมื่อจะตายจะเอาอะไรเป็นที่พึ่ง จะเอา
อะไรเป็นที่ตั้งแห่งจิตที่เราร้อนยิ่ง

เหมือนอย่างหลวงรัตนเขาวา เขาใช้อานาปา ปลัดรอด สามเสน เขาว่าเขาใช้อานา
ปา แต่หาเป็นอานาปาไม่ กลายเป็นมรณสติไป เอาเถอะถึงอย่างนั้นก็ใช้ได้ เป็นอนัตตาอยู่
ล่ะ

แล้วจึงถามว่า ถ้าเราเล่าจะเอาอะไร พระกราบเรียนว่า เกล้าผมใช้อยู่ทุกวันนี้ ตามที่
ฝ่าเท้าสอน

ถามว่าอย่างไรเล่า กราบเรียนได้กระทำในใจดังนี้ว่า นามรูปอาศัยแก่กัน ชีวิตเลี้ยง
นามรูปไว้ ชีวิตขาด นามดับ รูปแตก ได้ทำตามคำสอนของฝ่าเท้าดังนี้

ท่านว่าแน่หรือ กราบเรียนว่าแน่ ท่านว่า เออ ดีล่ะ แต่ให้จริงๆ นี่แหละ

ถามว่าอย่างไรเล่า กราบเรียนได้กระทำในใจดังนี้ว่า นามรูปอาศัยแก่กัน ชีวิตเลี้ยง
นามรูปไว้ ชีวิตขาด นามดับ รูปแตก ได้ทำตามคำสอนของฝ่าเท้าดังนี้

ท่านว่าแน่หรือ กราบเรียนว่าแน่ ท่านว่า เออ ดีล่ะ แต่ให้จริงๆ นี่แหละ ศาสนาคำ
สอนของพระล่ะ แล้วถามที่ตั้งแห่งจิตนั้นอะไร พระกราบเรียนว่ายังไม่ทราบ

ท่านจึงบอกว่าปัญญา สัจจะ จาคะ อุปสมะ นี่แหละที่ตั้งแห่งจิต
พระเจ้าศรีธรรมมาโศกราชสวรรคตไปบังเกิดในกำเนิดงูเหลือม เพราะโทสะ
พยายามนิรณ

ภิกษุที่ตายไปเป็นเอรกปัตตนาคราช เพราะโทสะ อุทัจจกุกกุจจนิรณ
อุบาสกเจริญกายกตาสติ ไม่ได้ธรรมวิเศษเกิดสงสัยตายไปเป็นจระเข้ เพราะโทสะ
วิจิกจกนิรณ ภิกษุห้วงในจิรตายไปเกิดเป็นเส้น โตทยพราหมณ์ห้วงในของที่ฝังไว้
ตายไปเกิดเป็นสุนัข ชนทั้ง ๒ นี้เกิดในกำเนิดเรขจนา เพราะโทสะ กามฉันทนิรณ ท่าน
ทั้งหลายถึงมีความสังเวชเกิด แต่ภิกษุมีสีลบิสฐิแล้ว ยังหาได้ไปสวรรค์ไม่ กามฉันท
นิรณกันกางไว้ ฝ่ายโตทยพราหมณ์เล่า กามฉันทนิรณก็หน่วงไว้ ให้เป็นเรขจนา
ก่อนตายไปจากเรขจนาไปอบาย

คราวหนึ่ง สมเด็จพระท่านไปสอนพระยาตาก เมื่อป่วยหนักใกล้จะตายสอนว่า เมื่อ
เวทนาครอบงำกล้านัก ให้ภาวนาว่า ไม่มีใครเจ็บ นามต่างหาก รูปต่างหาก ไม่ใช่ของเรา
ช่วงนั้น เมื่อใกล้จะตายให้ภาวนาว่า ไม่มีใครตาย นามคักรูปแตกต่างหาก ไม่ใช่ของเรา
ช่วงนั้น ถ้าภาวนาแต่ปาก ใจไม่เพิกเฉยได้ ไม่เห็นจริงดังว่า ก็ยังเป็นอัญญาเบกขาอยู่ ต่อ
เพิกเฉยได้จริง เห็นจริงเหมือนดังว่า จึงจะเรียกว่า อุเบกขาได้ เรียกว่า สังขารุเบกขาญาณ
เป็นตัววิปัสสนา

พราหมณ์ผู้หนึ่งนามไม่ปรากฏ เข้าไปสู่ที่เฝ้าพระเจ้าทรงพระภาค กราบทูลถามว่าจะ
ถวายบูชาพระธรรมจะอย่างไร ถวายแก่ใคร จึงจะได้ชื่อว่าถวายแก่พระธรรม บูชาแก่
พระธรรม พระธรรมไม่มีรูปไม่มีร่างไม่มีตัว ขอพระเจ้าทรงพระภาคโปรดแสดงให้ฉันทราบ
เทอญ ทรงตรัสว่า ดูกร พราหมณ์ท่านจะบูชาพระธรรมไซ้รู้ ถ้าผู้ใดทรงธรรม ท่าน
จงบูชาผู้นั้นเถิด ท่านจงให้แก่ผู้นั้นเถิด บูชาของท่านก็ได้ชื่อว่าบูชาพระธรรม ท่านของ
ท่านก็ได้ชื่อว่าให้แก่พระธรรม

คฤหบดีผู้หนึ่งไม่ปรากฏโคยนาม ถ้าจะถวายเทยธรรมเป็นทานครั้งใด ย่อมเลือก
 ย่อมคัดจัดสรรเอาแต่ภิกษุที่ถือธุดงค์วัตร วันหนึ่งจึงไปสู่ที่เฝ้ากราบทูลอัชฌาศัยของตนให้
 พระผู้ทรงพระภาคทรงทราบเหตุทุกประการ พระองค์จึงตรัสว่า คุณกร คฤหบดีจงถวายแก่
 พระสงฆ์เถิด อันจำเพาะต่อสงฆ์นี้ จิตใจบริสุทธิ์ปราศจากความรังเกียจไม่สอเคล้ากน
 แหนง พ้นจากอคติทั้ง ๔ เอาจิตที่ตรงต่อพระสงฆ์เป็นประมาณนั้นและประเสริฐ

พระมหาปชาบดี พระแม่น้า จะถวายผ้าแก่พระผู้ทรงพระภาค พระองค์เจ้าไม่ทรง
 รับ ทรงพระกรุณาจะให้พระเจ้าแม่น้ามีผลานิสงส์มาก โปรดให้ถวายแก่สงฆ์ ทรงตรัสว่า
 ถวายสงฆ์ก็ได้ชื่อว่าถวายตถาคต ตถาคตก็นับในสงฆ์อันถวายเป็นสงฆ์ได้ชื่อว่าถวาย
 พร้อมทั้ง ๓ รัตนะ

คราวหนึ่ง ท่านว่าเราทุกวันนี้นับถือพระพุทธ ธรรม สงฆ์ เราปรารถนาจะบริจาค
 จะถวายแก่พระพุทธ ธรรม สงฆ์ เราก็บริจาคถวายแก่ผู้ที่นับถือพระพุทธ ธรรม สงฆ์ พึงรู้
 ถิ่นว่า พระนามพระพุทธเจ้านั้น ก็เพราะพระองค์ผู้ธรรม จึงได้เป็นพระพุทธเจ้า ศีลเป็น
 คู่ปรับกับราคะ สมาธิเป็นคู่ปรับกับโทสะ ปัญญาเป็นคู่ปรับกับโมหะ ปญฺญวิชาตุเป็นมรรค
 วิถีของทุกขสัจ อโปปชาตุเป็นมรรควิถีของสมุทัย เตโฆชาตุเป็นมรรควิถีของนิโรธ เป็นกิจ
 ของกิเลสนิพพาน วาโยชาตุเป็นเหตุของความจะดำเนินไปยังขันธนิพพาน อากาสวิญญาน
 ดูเหมือนมีแต่โลกอุดร

คราวหนึ่งสมเด็จพระวันรัต พระอุปัชฌาย์สอนพระครูธัมมคุต เมื่อใช้หนักดังนี้ ให้
 นึกถึงตัวให้เห็นว่าไม่มีใคร เกิดแก่เจ็บตาย เป็นแต่รูปนาม ชีวิตเลี้ยงไว้เป็นอยู่ไม่ใช่ของเรา
 ช่างมัน อย่าเอาจิตอาครุไปที่ทุกขเวทนา นี่เป็นคำสอนของพระศาสดา จงทำไว้ในใจอย่าง
 นั้นรำไปเถิด อย่าประมาทเลย ชีวิตเป็นอนิจจัง เพราะอาพาธป่วยไข้มากอยู่แล้ว แต่คนดีๆ

ไม่เจ็บไข้อย่างง่ายดาย อย่าไว้ใจของตนเลย ครั้งที่ ๑ ที่ ๒ เดียวนี้ร่างกายก็เต็มที ประกอบไปด้วยความทุกข์เวทนาหนัก ดับเสียหมดเป็นสุขจริง นึกเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ว่า **เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ** นี่ละเอียนนัก นี่ประณีตนัก อะไรคือร่างกาย จิตในนามรูปนี้มันดับเสียสิ้น เป็นธรรมอันประณีตละเอียดนักดังนี้ นี่เป็นโอวาทของพระอุปัชฌาย์สอนพระครูธัมมคุด อุตส่าห์มีสตินึกไว้ให้ดีเถิด เป็นปัจฉิมที่สุดอยู่แล้ว เกิดกับตายเป็นของคู่กัน เกิดแล้วก็ต้องตายเป็นธรรมดา

โลกวิทู เป็นเหตุ สุขโต เป็นผล

สุขโต เป็นเหตุ วิชชาจรณสมฺปนฺโน เป็นผล

วิชชาจรณสมฺปนฺโน เป็นเหตุ สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นผล

สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นเหตุ อรหํ เป็นผล

ตณฺหา นิโรธ นิพพานํ ดับตัณหาหมด เรียกว่า กิเลสนิพพาน

รู้จักตัณหาแล้วก็รู้จักนิพพาน ทุกขนิโรธนิพพานํ ดับทุกข์หมดเรียกว่า ชันธนิพพาน

รู้จักทุกข์แล้วก็รู้จักนิพพาน

คราวหนึ่งเจ้าคุณถามว่า ชาติ รู้จักง่ายหรือยาก ฉันเรียนว่ารู้จักยาก ท่านจึงเล่าให้ฟังว่า ท่านถามพระองค์เจ้า พระองค์เจ้าก็ว่าตรัสตรงไปไม่ตรง แล้วท่านว่า ของๆ ท่าน ท่านแก้ไขไว้ตรงๆ ว่า **ขณฺฐานํ ปาตุกฺโข** ปราภฏขึ้นแห่งขันธทั้งหลาย เรียกว่า ชาติ ก็ใครเกิดเล่า ขันธเกิดต่างหาก **ขณฺฐานํ เภโท** ความแตกแห่งขันธทั้งหลายเรียกว่า มรณ

ก็ใครตายเล่า ขันธตายต่างหาก

ท่านว่าถ้าใครรู้ชาติ แล้วไม่กลัวเกิดตาย ถอนสัkkายทิฏฐิได้เป็นองค์โสดาบัน ได้พบพระละ เห็นตามกระแสพระละ ออกตัวได้ละ เกิดแก่เจ็บตายจะทำไม ใครเล่าออกตัว

ได้ทุกแห่ง ออกชั้นรั้วก็ได้ ออกอายตนะธาตุ ออกรูปนาม ออก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ได้
ออกได้ทุกแห่ง ใครเกิดก็ไม่มี ใครตายก็ไม่มี

วันพฤหัสบดี เดือนเก้าขึ้นเก้าค่ำ สมเด็จพระวันรัตได้สั่งไว้ว่า จำไว้ให้ได้ เอาไว้ใช้
เมื่อจะตาย แล้วให้บอกกล่าวกันทุกๆ ไป ให้ภาวนาว่า ร่างกายจิตใจนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่
เรา ไม่ใช่ตัวของเรา ท่านสั่งกำชับนัก ฟังรู้ทุกๆ กันเถิด เป็นศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า เป็นหนทางพระนิพพาน แล้วพูดยกย่องสรรเสริญว่า ในศาสนาก็เป็นยอดอยู่เท่านั้น เป็น
เอกอยู่เท่านั้น เป็นของสำคัญนัก ใครอุตสาหะศึกษาในวิชานี้ เป็นวิชาประเสริฐ ท่าน
ทั้งหลายได้ทราบแล้ว

พึงสำเหนียกโดยการพลัด

อนึ่ง คำว่าให้ภาวนาว่า ร่างกายไม่ใช่ของเรา เป็นต้นนั้น ให้ฟังจำทรงไว้ให้แม่นยำ
ชำนาญด้วยดี เพราะเป็นมรรคาปรมาตมประโยชน์อย่างยิ่ง แลเป็นพาหุเทศนา
พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเรื่องนี้มากกว่าอย่างอื่นๆ ขอพึงให้อุตสาหะมนสิการไว้ทุกวันๆ
เถิด อย่าให้ขาดได้ จะได้เป็นความชอบความดีอย่างยิ่งของเรา และเป็นอันไม่เสียที่เกิดเป็น
มนุษย์ พบพระพุทธศาสนานี้

จบแต่เท่านี้ ฯ



ภาพเยาซากศพที่วัดสระเกศ ถ่ายโดย ลูเซียน ฟูร์เนโร นักสำรวจชาวฝรั่งเศสเมื่อปี ๒๔๓๔ แต่เดิมนั้นป่าช้าวัดสระเกศ เป็นที่ภาวนาสุภกรรมฐานของพระสงฆ์ในกรุงเทพฯ แม้แต่สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ก็ยังมาภาวนาที่นี่

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้า “ยุคนธร” เป็นแต่เพียงผู้เรียบเรียงนิพนธ์ของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) มาประมวลกันเข้าเป็นรูปเล่ม มิได้อุสหาหะอันใดมากมายนัก ผิดกับผู้อุทิศตนเผยแพร่พระธรรมเทศนาคือ ได้มีจิตเมตตากรุณา ถ่ายทอดเผยแพร่พระธรรมเทศนาของสมเด็จพระวันรัตให้สาธุชนได้ประจักษ์ และได้ลิ้มในอมตรส คือพระธรรม

บุคคล หน่วยงาน และแหล่งข้อมูลต่างๆ ที่ข้าพเจ้านำข้อมูลมาเรียบเรียงไว้ในหนังสือ “สิริแห่งพุทธะ” มีดังต่อไปนี้

เว็บไซต์ Dharma-Gateway เว็บไซต์ผู้เผยแพร่ข้อมูลและหลักธรรมทางพุทธศาสนาอันมีประโยชน์ยิ่ง

ข้อเขียนของคุณ ภัทระ คำพิทักษ์ บรรณาธิการหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์

เว็บไซต์ของวัดโสมนัสวิหาร รวมข้อมูลต่างๆ ทางอินเทอร์เน็ต และหนังสือบางเล่ม เช่น ธรรมประวัติ ของหลวงปู่จามฯ เป็นต้น

ต้องขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้ด้วย และขออุทิศคุณความความดีทั้งปวง แก่ท่านทั้งหลาย ในการช่วยส่งเสริมพระบรมพุทธานุภาพให้สถาพร มั่นคง เป็นหลักชัย และหลักใจของมหาชนสืบไป